

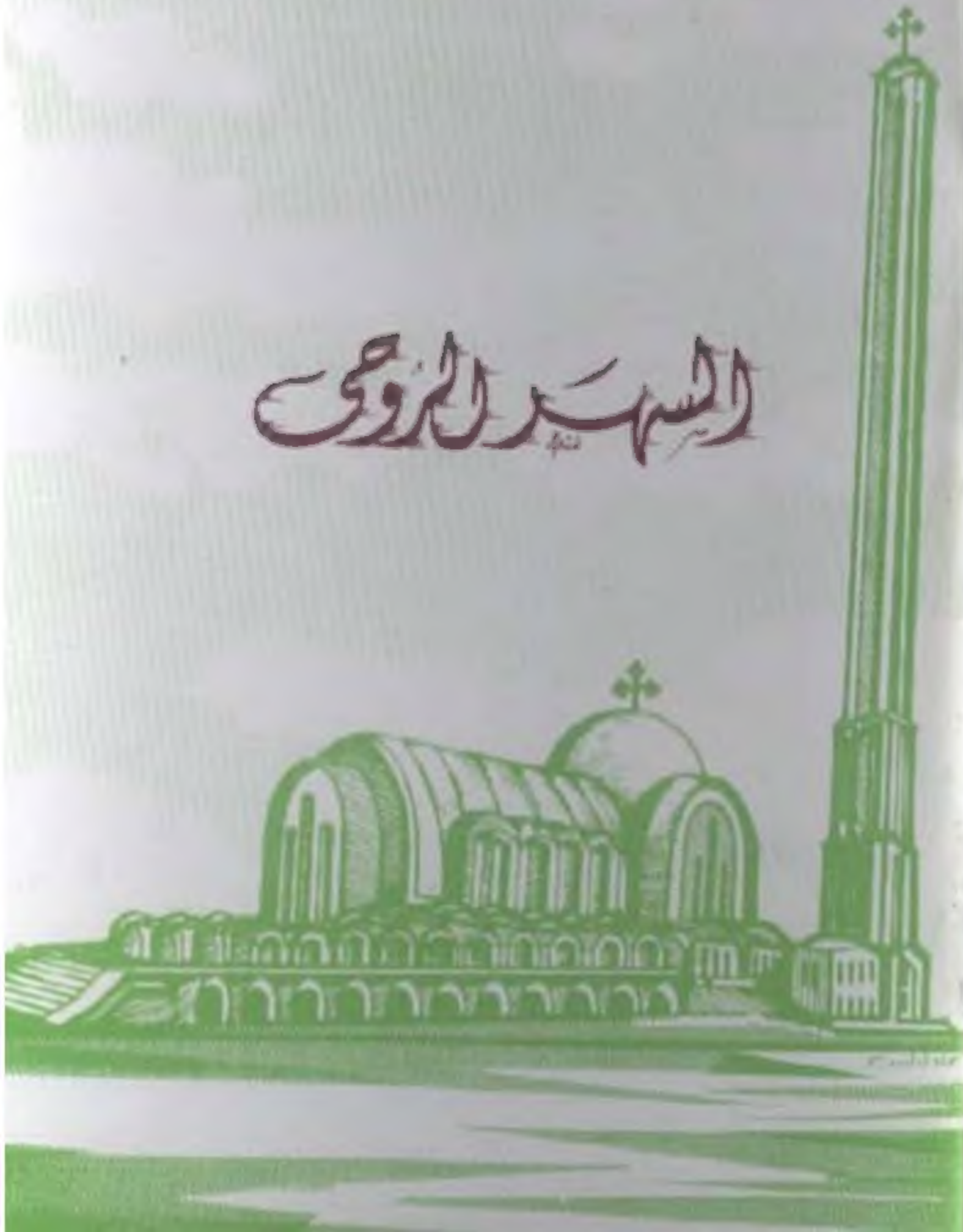
كتب قداسة البابا شنودة الثالث



www.st-mgalx.com

البيك شرو، الثالث

السهر المزجي



البابا شنودة الثالث

السهر الروحي

Spiritual Watching
and Vigil

by H.H. Pope Shenouda III

1st print

الطبعة الأولى

August 1982

أغسطس ١٩٨٢

Cairo

القاهرة



معلمة مما ليس في القديس والغيرية
البابا شنودة الثالث
بابا الإسكندرية وبطرس الرسول الكرازة المرسية



قداسة البابا شنودة الثالث

مقدمة

حدثناك في كتابنا السابق عن [اليقظة الروحية] .
واليوم نحدثك بمشيئة الرب عن [السهر الروحي] ...

والسهر الروحي هو شيء غير اليقظة الروحية .

اليقظة الروحية معناها أن إنساناً كان في غفوة أو غفلة ، أو
في حياة الخطية ، ثم استيقظ ، أى تنبه إلى نفسه وإلى حالته .
وهذه هي بداية التوبة ...

أما السهر الروحي فقد يأتي بعد اليقظة الروحية لمن كان
خاطئاً من قبل . ولا يشترط فيه أن يكون الإنسان خاطئاً من
قبل ...

**هذا السهر الروحي هو حالة إنسان بار ، ساهر على
خلاص نفسه ، أى أنه دائماً في حالة استعداد روحي .**


هو حالة إنسان متنبه روحياً لخلاص نفسه ، ولكل ما يحيط
به من أجواء ، ومن حروب العدو ... ومتنبه أيضاً لكل ما تجول
في نفسه من أفكار ومن تغيرات ...

وسهر الروح يتعلق به أيضاً سهر الجسد .

والكتاب الذى بين يديك يتحدث عن هذين الأمرين معاً .
إنه ثمرة ثلاث محاضرات ألقيت فى هذا الموضوع فى
الكاتدرائية الكبرى بدير الأنبا رويس يوم الجمعة
١٩٧٢/٦/٣٠ ، ويوم الجمعة ١٩٧٢/٧/٧ ، ويوم الجمعة
١٩٧٢/٧/٢١ ، ومحاضرة رابعة فى نفس الموضوع ألقيت يوم
١٩٨٢/٢/٧ فى دير القديس الأنبا بيشوى ببرية شيهيت ...

وقد رأينا أن ننشر لك هذه المحاضرات تكملة لموضوع اليقظة
الروحانية . والسهر الروحى هو عنصر من عناصر (معالم الطريق
الروحى) الذى نعد كتاباً عنه ، نرجو أن يصدر قريباً بمشيئة
الله .

شنوده الثالث



سهر الجسد سهرًا روحياً

بِ: "أما قد رتبتم أن تسهروا معي
ساعة واحدة" [مر ١٣ : ٣٧]

بِ: "اسهروا وصلوا لئلا تدخلوا
في تجربة" [متى ٢٦ : ٤١]

سهر الجسد مع الروح ..

يوجد سهر للجسد ، وسهر للروح . وهما بالأكثر سهر الروح .

وسهر الروح معناه أن يكون الإنسان ساهراً على خلاص نفسه ، أى متيقظاً ومتنبهاً لكل ما يتعلق بهذا الخلاص .

أما سهر الجسد الذى نقصده ، فليس هو مجرد عدم النوم . فقد يسهر أشخاص فى اللهو والعبث والخطية . وقد يسهر آخرون فى أمور تتعلق بمشغوليات العالم الحاضر ، دون أن يخطر الله على فكرهم ! والبعض قد يسهرون ليالى صاخبة ، أو يسهرون فى ضياع أنفسهم .

ولكن سهر الجسد الذى نقصده ، هو سهر بطريقة روحية ...

إنه سهر الجسد فى عمل الروح ، مع الله ...

سهر الجسد هذا ، يساعد على سهر الروح ، ويشترك معه . فالذى ينام كثيراً بالجسد ، يمكن أن تنام روحه أيضاً ، أو على الأقل فى أثناء هذا النوم الكثير ، لا يكون منشغلاً بعمل روحى . وحرب النوم هى حرب مشهورة فى الكتب النسكية والروحية ...

لذلك ما أجل قول الرب لتلاميذه في البستان :

إسهرُوا وصلُوا ، لئلا تدخلوا في تجربة (متى ٢٦ : ٤١)
وهنا لا يطلب منهم السيد السهر فقط ، إنما السهر مع
الصلاة ، أو السهر في الصلاة . وهذا ما نقصده بقولنا «سهر
الجسد في عمل الروح» ... أو سهر الجسد مع الله . ولم يكن
الرب محتاجاً في بستان جثسيماني إلى سهر تلاميذه معه ، إنما
كان هذا نافعاً لهم هم « لئلا يدخلوا في تجربة » . وكأنه يقول لهم :
هم :

وإن لم تصلوا ، يمكن أن تقعوا في تجربة ،
« إسهرُوا إذن ، وصلُوا » . وهذا يوافق تماماً قول المزمور :
« في الليالي ارفعوا أيديكم أيها القديسون ، وباركوا
الرب » (مز ١٣٣) .

وقد وبخ السيد تلاميذه بقوله «أما قدرتم أن تسهرُوا معي
ساعة واحدة؟! » (مر ١٣ : ٣٧) . ولعل البعض يسأل : أتكني
ساعة واحدة يطلبها الرب منا في السهر؟

فنقول : إنك إن سهرت مع الرب ولو ساعة واحدة ، فإن
هذه الساعة ستوقظ روحك ، وتشجعك على السهر ساعة ثانية ،

وربما نبصاً ثالثة ورابعة... و يصح السهر عدة عشت .

وكما أن دقيقة يوم ، قد تجرك إلى يوم كامل ، كذلك . . .
سهر بمكن أن تساعدك على سهر طويـل . على أننا نلاحظ في
عبارة الرب كلمة حمية وهي :

« سهرتم معي » . وليس مجرد السهر ، بل السهر مع
الرب .

إسهرُوا إذن مع الرب ، ولو ساعة واحدة ، فإنها ستكون
بركة لليل كله... ولا تقتصر فائدتها على مجرد الساعة... فـ
فائدتها إذن ؟

ساعة الصلاة بالليل ، تقدس فراشك ، وتقـدس عقلك
الباطن ...

لذلك قبل أن تنام ، قدس فراشك بالصلوات ، بحديث
القلب مع الله . وافرش سريرك بالتسابيح والمزامير والتراتيم
والألحان والتأملات الروحية لكي تستطيع أن تنام على فراش
مقدس ، ويكون الله هو آخر ما يلصق بذهنتك قبل النوم ، وآخر
صورة يصحبك معك في رحلة النوم ومسالك الأحلام إلى أن
تستيقظ... رحلة النوم التي يقودك فيها . . . لباطن وما اكتنـزته
فيه من أفكار مشاعر وصور وأخبار .

وهكذا وإن سعة الصلاة قبل النوم ، تساعدك على نوم طاهر
نفسى ، مما تغرسه فى ذهنك من أفكار روحانية ... وبالتالي تقدر
أحلامك أثناء النوم .

آباؤنا القديسون كانوا يقطعون ليلهم ونومهم بالصلاة ...
فلا يسمحون لأنفسهم بفترة نوم طويلة ينقطعون فيها عن
حديث مع الله ... وإنما - حسب ترتيب الكنيسة فى صلوات
الأحسية - يجلس لنوم من ثلاث هجعات ، بكل هجعة صلاة ،
وتسميها كلها صلاة نصف ليل ...

إن ما نحن ألا يعود الإنسان نفسه على النوم الطويل .
كثير صبح من يومه ، عن قصد أو غير قصد ، يرفع قلبه إلى الله
ويوبى ... صبرة ، ولو بعبارة واحدة ، أو كلمة حب ، أو فكر
روحي ، أو تأمل ...

ولكن هل الليل له أهمية خاصة فى الصلاة ؟

نعم ، الليل له أهمية خاصة . ولهذا قيل فى المزمور « فى
الليالى إرفعوا أيديكم أيها القديسون وباركوا الرب » ... وقد قيل
عن سيد المسيح نفسه إنه كان يقضى الليل كله فى الصلاة
(لوقا : ١٢) وكان يقضى هذا الليل فى جبل الزيتون ، وفى
بستان جثسيماني ...

وقيل في المزمور الكبير « ذكرت في ليل إسمك يارب »
(مز ١١٩: ٥٥). وقيل أيضاً « في نصف الليل نهضت لأشرك
على أحكام عدلك » (مز ١١٩: ٦٢).

والكنيسة المقدسة تعطي أهمية كبيرة لصلوات الليل ...
ثلاث صلوات تفال في نصف الليل ، تعقبها التسبحة اليومية
في الليل أيضاً . وصلاة النوم . وصلاة الستار ، في الليل كذلك ،
وأيضاً صلاة الغروب التي نقول في تحييدها « نشرك يا ملكنا
المتحزن . لأنك منحتنا أن نعب هذا اليوم بسلام ، وأتيت بنا إلى
لمساء شاكرين » ... وحتى صلاة باكر نقول فيها « سبقت عناي
وقت السحر ، لأتلو في جميع أقوالك » ...

فلماذا كل هذه الأهمية لليل ؟

يقول مار اسحق : الليل مفروز لعمل الصلاة .

بل يقول أكثر من هذا « صلاة واحدة يصلحها الإنسان
بالليل ، أحسن من مائة صلاة يصلحها في النهار » ... !

فلماذا كل هذا الإهتمام بالليل ؟ ولماذا يصلح للعمل
الروحي أكثر مما يصلح النهار ؟

إنه الليل الهاديء الساكن ، البعيد عن صخب

الطبيعة ، وعن صخب الناس .

إنه الليل الذى يمكن للإنسان فيه أن ينفرد بالله ، بعيداً عن المشغوليات وعن المعطلات ، وبعيداً عن المحادثات البشرية وكثرة الكلام ، والضوضاء ...

نعم ، ما أكثر ما يعطلك الناس بالنهار ، بزياراتهم وأحاديثهم وأفكارهم وخططتهم ، حتى ما يبقى لك وقت تقضيه مع الله ، يضاف إلى هذا إنشغالك بعمرك ومسئولياتك حيال المجتمع الذى تعيش فيه . أما فى الليل الهادىء ، فإنك تستطيع أن تتقن بالله ...

ولكن ليس هذا عذراً تقدمه عن إنشغالك بالنهار وتقصيرك فى الصلاة ... ولكن الذى نقصده هو أن الفرص فى الليل أوفر ، والحالة أهدأ ، وما تضيعه بالنهار على الرغم منك ، يمكنك أن تعوضه فى الليل ...

قيل عن أبينا اسحق أبى الآباء :

وخرج اسحق ليتأمل فى الحقل عند المساء (تك ٢٤: ١٣)

كان المساء إذن وقتاً مناسباً للتأمل منذ أيام الآباء الأول . ولعل هذه الآية هى أول آية وردت فى الكتاب المقدس عن التأمل ...

أحدثكم في هذه الليلة عن السهر . ولعلكم لاحظتم أن الليالي الماضية كانت ليالي قرية ، وكانت الطبيعة ساكنة جميلة . والإنسان في أمثال هذه الليالي ينظر إلى السماء الصافية والليل الهادئ ، وكأن صوتاً يصرخ في داخله ويقول (اليوم حرام فيه النوم) ...

إن الله قد خلق هذه الطبيعة الجميلة لكم ...

وهي في جمالها وفي هدوئها تذكرنا بقول المزمور « السموات تحدث بمجد الله ، والفلك يخبر بعمل يديه » (مز ١٩ : ١) . يخاطبها داود فيقول : سبحي الرب أيتها الشمس والقمر . سبحيه يا جميع كواكب النور . سبحيه يا سماء السموات » (مز ١٤٨ : ٣ ، ٤) .

عجيب أن السماء والنجوم تسبح الله ، ونحن صامتون ...

ندعوها في الأبصمودية ، في ألحان التسبحة ، أن تسبح الله جميعها ... ولكن هل نحن في الليل نسبح الله معها ... ؟ أم أننا نضيع الليل ، ولا نستفيد منه روحياً . مثل الذين أفسدوا الليل ضوضائهم وعبثهم وأغانيهم ، وصيروا الليل صاخباً كالنهار ، بل قد يكون عندهم أكثر صخباً وهواً من النهار ...

أما أنتم أيها المباركون ، فاكتسبوا صداقة الليل ...

لكي تستطيعوا أن تسلكوا حسناً في النهار ...

إن لدى يقضى الليل في الصلاة ، أو يقضى جزءاً كبيراً منه في العمل الروحي . هذا من الصعب عليه أن يخطيء أثناء النهار... لأن قلبه شبعان بالله طول الليل . لمشكلة أن العدو يقابلك بالنهار وأنت غير محصن وغير مؤيد بقوة روحية . فلما تأخذ هذه القوة بالليل ، تستطيع أن تحارب بها بالنهار...

الرصيد الروحي الذي أخذه القلب بالليل ، ينفعه في حروب النهار ...

ليتكم إذن تكسبون صداقة الليل ، فإن ذلك سيساعدكم أيضاً على كسب صداقة النهار .

ليتكم تتخذون الليل معيناً لكم ، يوصلكم إلى الله ... وعلى الأقر ، إن لم يكن الليل مصدراً روحياً لكم ، فلا تسمحوا أن تجعلوا منه مجالاً للخطية . وإنما « في السلي إرفعوا أيديكم أيها القديسون ، وباركوا الرب » (مز ١٣٣) .

وأنا أحدثكم الآن في الصيف ، حيث يسهل السهر ويحلو ...

لأن البعض لا يقوون على السهر في الشتاء ، إذ يحتاجون بالبرد ، ومحتاجهم إلى الدفء تحت الأغطية ، مما يقودهم إلى

نوم... ! ولكن ما عذر الإنسان إذا لم يسهر في الصيف ؟ ! ...
سول هذ لا لنعطى سماحاً بعدم السهر في الشتاء... ! وإنما هو
ريب على السهر الآن حيث الأمر سهلاً .

والذى يتدرب على السهر صيفاً ، يسهل عليه ذلك في
نتاء ...

إنه تعود لسهر ، وتعود مناجاة الله فيه ، وأصبح لا يستغنى
به مطلقاً ، سيان كان ذلك في الصيف أو الشتاء ، في الدفء
في البرد ...

فالسهر يعطى نشاطاً للجسد ، والنوم قد يعطيه خمولاً ...
وخمول الجسد بالنوم ، يصحبه خمول الروح ، حيث لا صلاة
تأمل ، ولا تمتع بالوجود في حضرة الله ... ودفء الجسد
كثرة النوم قد يثير عليه محاربات ... وبخاصة إذا استرخى
نسان على فراشه بلا نوم ، لفترة من الوقت ... وهذا المسترخى
المتراخى ، قد يسرح فكره في أى موضوع ، وربما يقف عند
موضوع خاطيء ويستقر فكره ، وهكذا يخطيء بفكره قبل أن
م ...

ونفس الوضع نقوله عمن يستيقظ ويبقى في فراشه !

إن النوم الكثير له عيبان : إما حرارة الجسد أو خموله ...
وحرارة الجسد تتعب الشباب . وحمور جسد يعود لكس ...
وكلا الأمرين ضاران روحياً وجسدياً .

لذلك نصحت أن تسهر . وتكون نشيطاً جسداً وروحاً ...

وإن لم تستطع السهر بالليل . إستيقظ مبكراً بالنهار ...
فالمرتل يقول في المزمور « يا الله أنت إلهي ، إليك أبكر ،
عطشت نفسي إليك » (مز ٦٣ : ١) . وهنا التبكير المقدس ،
الذي من أجل الله ، الذي فيه تعطى لله باكورة يومك وباكورة
وقتك . ويكون الله هو أول من تتحدث إليه في هذا اليوم ...
تصوم بسرعة من نومك ، وتقدم قلبك لله ، لكي عملاً هذا القلب
حياً وطهاره ، ولكي تبدأ بدءاً حسناً ، ونشرق فيك الحواس
المضيئة والأفكار النورانية وتبدأ نهراً مقدساً . وبنعاون نهرك مع
ليدك في بناء حياة روحية سميمة لك ، محترسة من كل خطأ .
وخذها قاعدة :

النهار المحترس يساعد على ليل مقدس ،

والليل المقدس يساعد على نهار محترس ...

والإنسان لروحي يسهر على قدره ، يستطيع في العمل
الروحي ، حتى يكون له قلب مستيقظ حتى نداء نومه ، كما تقول

عذراء النسيء «أنا نائمة وقبلى مسنيقظ» (نش ٥: ٢) .
وكتشجيع لكم على السهر ، بيتكم تتأمنون في سهر
القديسين ...

سهر القديسين

هذا وأتذكر أنني في إحدى المحاضرات منذ عدة سنوات
إليكم - كنديس روحى - تأمنون في موضوع
القديسين) وجميعهم من سهر القديسين كن معبود ... معبود
هذا موضوع ...

وطبيعم - القديسين كانوا معصوبين تأمنون في
الروحى : في الصلاة ، والتسبيح ، والسهر ، وحب ...
الروحىة أو في اللاوت الروحىة ...

القديسين أرسانيوس ، كثيراً ما كان يفضى نبي واقف
نصى ..

وهو رافع يديه نحو ... كـ يفتفتحها ...
وقت ... الشمس ... وفتأ يصلى حتى يصعب
الشمس من ...

والقديس الأنا يسوى ، كان له طريقته في السهر ...

كان يقضى ليل ساهراً . وإذا يخشى أن يغبه النوم كان يربط شعره بسلسلة مثبتة في الحائط ، حتى إذا غفا من ضعف الجسد ، تشده السلسلة فيصحو . وهكذا يرغم جسده على السهر . وكما قال السيد المسيح « الروح نسيط . أما الجسد فضعيف » (مت ٢٦ : ٤١) . على أن الأقوياء في الروح ، لا يخضعون لضعف الجسد ، بل يرغمونه - رداً - على السهر مع الروح . والإشتراك معها في عملها الروحي .

على أن أعجب ما قرأته عن سهر القديسين هو تدريب القديس مقاريوس الإسكندري ...

دخل في تدريب شديد جداً ، قضى فيه عشرين يوماً « أ يطبق فيه جفناً على جفني » (٥) حتى قال « أحسست بعدها أن أعصاب عيني قد يبست » (٥) .

كس ذلك وهو سهران ، ليلاً ونهاراً ، وفؤم في صلاة ، بعقل مجتمع غير مشتت ، وبسيطرة عجيبة على جسده وفكره ، مفضلاً الصلاة على الراحة ...

كان سهر القديسين مصحوباً بالصلاة والمطابيات ، وأيضاً بالدموع .

ولعندكم قرأتكم في البستان قصة ذلك الراهب الحريص الذي كان مشهوراً بدموعه في الصلاة. وكان له صديق هتم ببستان قد طلب منه أن يساعده في ري هذا البستان. فأجابه هذا لراهب الحريص بقوله «إذهب أنت إرو بالنهار، وأنا أروى الليل» يقصد دموعه التي يروى بها نفسه العطشانة إلى الله...

يعوزنا الوقت إن تحدثنا عن كل قصص القديسين ...

فالسهر عمل أساسي في حياة الآباء، وعنصر روحى ما كانوا يستغنون عنه. ويمكنك أن تقرأ عن ذلك في كتب لادىوس، وچيرون، وكاسيان، وروفينوس، وبستان الرهبان، السير المتفرقة عن حياة قديسى البرارى...

و «سهر الليل في الصلاة» عبارة وردت في طقس سيامة رهبان، كما قيل عنهم في إحدى مدائح شهر كيهك «سهارى لى ونهار، صارخين قاثين قدوس».

على أن السهر ليس فضيلة خاصة بالرهبان وحدهم ...

إنما السهر فضيلة للخدام أيضاً، ولجميع الناس ..

فالقديس بولس الرسول يتحدث عن خدمته وخدمة زملائه خساً فيقول «... في كل شيء نظهر أنفسنا كخدام الله في صبر شير... في أسهر في صوم...» (٢ كور ٦ : ٥، ٤).

وهكذا ترينا طريقة معاملته للجسد : يسيطر عليه من جهة الطعام ، فيقدم له الأصوام . و يسيطر عليه من جهة النوم ، فيقدم له الأسهار... وهذا يظهر نفسه كخادم (وليس كراهب ...) ...

وكما كان بولس الرسول ، كان داود الملك أيضاً ...
وهو أيضاً خادماً للرب ، في ميدان آخر ... هذا نسمعه يقول
« إني لا أدخل إلى مسكن بيتي ، ولا أصعد على سرير فراشي ،
ولا أعطي لعيني نوماً ، ولا لأجفاني نعاساً ، ولا راحة لصدغي ،
إلى أن أجد موضعاً للرب ... » (مز ١٣١) .

ومزامير داود مملوءة بحديثه عن سهره الليل في الصلاة...

إن الذين تعودوا السهر مع الله ، إذا ناموا تكون قلوبهم
أيضاً معه ...

هؤلاء إذا ناموا ، يحلمون بالإله المحبوب الذي يملأ قلوبهم ...
ويقول مار اسحق عن نوم هؤلاء ، إن خيالات أحلامه
أطهر وأقدس من صحو غيرهم ممن لا يعملون عملاً روحياً
مثلهم ...

لا شك أن الذي ينشغل في النهار بعمل روحى ، يملأ ذهنه
بالأفكار الروحية ، ويملأ قلبه بالمشاعر المقدسة : هذا إذا نام ،
تخرج من عقده الباطن في نومه صور روحية جميلة ، وربما يصل

أيضاً وهو نائم ، أو تكون له في أحلامه تأملات روحية عميقة ...
هل نتطرق من هذا الموضوع إلى موضوع (أحلام
القديسين) ...

إنها أحلام في نوم . ولكنه يوم أقدس من سهر كثيرين ...
هل نتكلم عن السلم الذي رآه أبونا يعقوب واصلاً بين
السماء والأرض ، وكان الملائكة القديسون يصعدون ويزوب عليه
(تك ٢٨) ... أم نتكلم عن أحلام يوسف صديق ، وأحلام
دايال النبي ، وأحلام قديسي البراري ، وأحلام قديسي الخدمة ،
والرؤى المقدسة في حياة هؤلاء وأولئك .

ما رآه بولس الرسول ، وما رآه جرجس ، وما رآه
أنطونيوس الكبير ، وما رآه هرماس (في كتابه : راعي)

إن موضوع (أحلام ورؤى القديسين) موضوع صعب ، وقد
يحتاج إلى كتب خاص . فأعتمر اليوم عن حوض في تفاصيله ،
وأرجع إلى حديثنا عن السهر الروحي ... وأكتفي بأن أقول أن
هناك نوماً عند البعض أقدس من صحو عند آخرين . وأفور
أيضاً :

إن كان لك سهر روحي مقدس . يكون لك أيضاً نوم
روحي مقدس ...

ون رفعت عييك إلى الله في سهرك ، تستطيع حيناً تطبقها
أن تراه أيضاً . وكم قال أحد الأدباء الروحيين :
أغمضت عيني ، لكي أراك ...

م علاقتك بدديس . وسهر الليل ، وإنه الليل ؟
مير نذر سيرك عذر فيه ... ولا تستطيع أن تقول عنه
م سهر في صلاة ... من نهار « ثقل النهار وحره ، لم أحتمل
صعبه ... »

وهود انيس لمم . لا ثقل فيه ولا حر ...
نعود ونكرر عبارة مار سحوق : المير مفروز لعمل الصلاة .
وبصور فديس موسى انرسون « واضوا على الصلاة ،
سهرين في شكر » . كونا ٢٠٠٠ هـ وتذكر العبارة التي
قالها رئيس السوية موحداً بها يونا انبي :
« مالك نائماً ؟ ! قم أصرح إلى إلهك » (يون ١ : ٦) .

قم ساهراً في الليل ، حسب دعوة الكنيسة التي تقول « قوموا يا
بنى النور ، لنسبح رب السموات ، ليسمع عينا بخلاص
نموسنا » . تم نقول للرب « عندما نقف أمامك جسدياً . أعطنا
يارب يقظة . لكي نفهم كيف نقف أمامك وقت الصلاة »
(صلاة نصف الليل) ...

وقم أبصراً باكراً من النوم . وفل مع داود النبي في المزمور
«سبقت عدي وقت السحر . لأتبع في جميع أقوالك»
(مز ١١٩) . حقاً أين يهرب من هذه الآية؟

إسهرُوا يا بحوثي وصلُوا . حسب أمر الرب لنا ...

لا تجعلوا عيونكم تثقل بالنوم . ولا أجسادكم تثقل
بالنوم ...

مارسو السهر حتى يصبح لكم عادة . ولتكن أجسادكم
نشيطه . وأرواحكم أيضاً نشيطه . إسهرُوا مع الرب . لأنه يوبخنا
بقوله «ألم قدرتم أن تسهرُوا معي ساعة واحدة؟!» ...
واعلمُوا أن السهر مع الرب له دلائل روحية .

السهر مع الرب ..

هذا السهر يدل بلا شك على محبة الإنسان لله . وعلى
محبة القلب للصلاة ...

فحبة لله هي التي تدفع الإنسان إلى قهر اجسده . والسيطرة
على رغبته في الراحة وحجته إلى الراحة . وذلك لكي يستمر في
حديثه مع الله دون أن يمنعه النوم عن ذلك ...

إن سهر الإنسان في الصلاة . يدل على أن محبته لله أكثر من
محبه لذاته . بمعنى أنه أكثر من محبته لراحته ... أو أنه يرى راحته

الحقيقية في الله وفي الحديث معه ...

والسهر يدل على أن الروح هي المسيطرة وليس الجسد ...
وأن الجسد صارت له أهداف روحية . ومن هنا أمكن أن
يشارك مع الروح في عمل واحد ، هو الحديث مع الله .

والسهر يدل على أن مشاغل النهار لم تعطل الروح ...
إن العقل الذي تسيطر عليه مشاغل النهار ، وم فيه من
أحداث وأخبار والفعالات ، هذا لا يستطيع أن يتفرغ لله ، بل
تبقى أفكار النهار في ذهنه يشرد فيها عقله .

أما الذي يسهر في الصلاة ، فإنه يدل على أنه طرح مشاغل
النهار وراء ظهره ، بحيث لا يبقى في عقله وفي قلبه سوى الله
وحده . أما عن العالم واهتماماته فقد مات لجميع في قلبه . وهذا
يذكرنا بقول القديس يوحنا التبائسي لما سئل : ما هي الصلاة
الطاهرة التي بلا طياشة . فأجاب :

هذه الصلاة هي الموت عن العالم .

مات العالم وكل اهتماماته من الفسب . فأصبح الفكر يصل
بلا طياشة .

حماً إن سهر الجسد في الصلاة فضيلة كبيرة . ولكن
سهر الروح فضيلة أكبر .

لمنس الكنيسة في سهر الليل

الكنيسة المقدسة تشجع أولادها على سهر الليل . وترتل لهم زمرور ١٣٣ « في الليالي إرفعوا أيديكم أيها القديسون وباركوا رب ... » .

وتقدم لهم برنامجاً في السهر يشمل :

- ١ - مقدمة كل صلاة ، مع مقدمة خاصة ...
 - ٢ - صلاة نصف الليل ، من ثلاث هجعات .
 - ٣ - تسبحة نصف الليل (الأبصلمودية) .
- ونبدأ طبعاً بالصلاة الربية ، حسبما علم الرب تلاميذه .

ثم صلاة الشكر ، عملاً بقول داود النبي « في نصف ليل نهضت لأشكرك على أحكام عدلك » (مز ١١٩) .

ثم المزمور الخمسين ، طالبين من الرب الرحمة وغفران لمايانا .

وتسوقظ الكنيسة أبناءها النائمين بالجسد ، ليشاركوا معاً في صلاة واحدة وتسبحة واحدة يقدمونها إلى الله ... فتغني في آذانهم مودتها الجميلة « قوموا يا بني النور لنسبح رب الفوات ... » .

أعطنا يارب يقظة ، لكي نفهم كيف نقف أمامك وقت الصلاة ...

معلمة إيانا أيضاً أن اليقظة والسهر هما أيضاً عطية من الله .
وليس الأمر مجرد اجتهاد بشري ، بل هي في طيب معونته . نختتم مقدمة الصلاة بقولها « قم أيها الرب الإله ، ولتبتدد جميع أعدائك ... » .
وأعداء الرب هم الشياطين الذين يقاومون سهرنا وصوتنا وصلتنا بالله ...

وهناك ملاحظة جميلة في صلاة نصف الليل وهي :

١ - إن الكنيسة تصلي أن يقبل الله هذه الصلاة ...

فترتل في أكثر من موضع قول المزمور الكبير :

« فلتدُنْ وسيّتي قدامك يارب ... » ،

« فلتدخل طبيّتي إلى حضرتك » .

وذلك لأنه ليست كل صلاة مقبولة أمام الله ، إنما علينا أن نصلي

من أجل قبول الله لصواتنا ، ومن أجل دخولها إلى عرشه ...

وهذا المزمور الكبير (مز ١١٩) الذي نصليه في نصف

الليل ، هو مزمور كله حب وعواطف وعمق ، تسكب فيه النفس

مشاعرها أمام الله ... ويحتاج هذا المزمور إلى كتاب خاص لتأمل في

ما يحويه من شتياق النفس إلى الله . وحبها له ...

٢ - أى أن المصلى يقف أولاً ، ليقدم حبه للرب ...

وهذا هو الهدف الأول من السهر ، حيث يقول القلب لله ، من خلال كلمات هذا المزمور العجيب :

« من كل قبي طلبت ... » « حضى أنت يارب ... ترضيت وجهك بكل قبي » « محبوب هو اسمك يارب ، فهو طول النهار تلاوتى » « ناموس فك خير لى من لوف ذهب وفضة » « كلماتك حدة فى حلقى ، أفضل من العسل والشهد فى فمى » « لك أنا فخلصنى » « نفسى فى يدك كل حين ، وناموسك لم أنس » « أبتهج أنا بكلامك ، كمن وجد غنائم كثيرة » ...

٣ - وإلى جوار الحب ، يوجد الصراخ إلى الرب ...

سواء فى المزمور الكبير ، أو باقى مزامير الليل كلها ، وتشتمل أيضاً مزامير لغروب والنوم ... إن القلب الشاعر بضعفه ، يتوجه إلى الله مصدر كل قوة ، صارخاً إليه ، طالماً تدخه ومعونته ...

كما يقول فى أول مزامير صلاة النوم « من الأعماق صرخت إليك يارب ، يارب إستمع صوتى (مز ١٣٠) . وكما يقول أيضاً فى (مز ١٤١) « بصوتى إلى الرب صرخت ، بصوتى إلى الرب تصرعت . أسكب أمامه توسلى ، أثبت لديه ضيقى ... » .

وفى صلاة الغروب يقول المصلى « إليك يارب صرخت فى حزنى فاستجبت لى » (مز ١٢٠) .

٤ - وفي صلاة نصف الليل توجد تعزيات بمعونة الله ...

فنقول فيها « المتوكلون على الرب مثل جبر صهيون ، لا يزول إلى لأبد » (مز ١٢٥) . وأيضاً « نجت أنفسنا مثل العصفور من فخ الصيادين . الفخ انكسر ونحن نجونا » (مز ١٢٤) . وأيضاً « عظم الرب الصنيع معنا فصرنا فرحين » (مز ١٢٦) ، وأيضاً « سبحى الرب يا أورشليم ... لأنه قوى مغاليق أبوابك ... الذى جعل تخومك فى سلام » (مز ١٤٧) . ويعوزنا الوقت إن تكلمنا عن باقى المزامير .
فننتقل إلى نقطة أخرى :

معونة الله المعزية كما تبدو فى قطع الأبصلمودية ...

الأبصلمودية تذكرنا بأعمال الله العجيبة مع البشر . فالهوس الأول يركز على شق البحر الأحمر ، والنجاة من عبودية فرعون ، وقوة الله التى خلصت أيضاً من سيحون ملك الأمور يبن وعوج ملك باشان و باقى الأعداء ... وإبصالية الهوس الثالث نتغنى فيها بنجاة الثلاثة فتية من أتون النار ، وكيف سبحوا لرب وهم فى الأتون ... كلها أحداث تعزى كل من هو فى ضيقة أو تعب ...

٥ - لذلك تمتلئ صلوات الليل بالتسبيح ...

سواء التسبيح الوارد فى المزامير ، أو الوارد فى الأبصلمودية .
إنه شكر للرب ، وتأمل فى عجائبه الكثيرة ، لأنه إلى لأبد رحمته ، كما فى الهوس الثانى . وتسبيح لله الذى تسبحه الطبيعة كلها ،

بما في ذلك الكائنات السماوية أو كل الطبائع الأرضية ، حتى
الحيوانات والطيور والجبال والأنهار...

إنها سيمفونية تسبيح تشترك فيها كل عناصر الطبيعة .

يشعر فيها المصلي في نصف الليل ، أن الإنسان ليس هو وحده
الذي يسبح الله ، إنما الخليقة كلها ... وأنه كنائب عن الطبيعة يدعوها
كلها لتسبح الرب ... كما يظهر ذلك في الهوس الثالث والهوس الرابع ،
مع تسبيح للرب بكل آلات الموسيقى والطرب ... ما أعجب هذا ، وما
أعمق تأثيره في القلب .

يضاف إلى هذا ما في المزامير « سبحى يا نفسى الرب »
(مز ١٤٥) ، و « سبحوا الرب يا جميع الأمم » (مز ١١٦) .
بل إن الصلاة كلها تسمى في الأجبية تسبحة ، فيقال « تسبحة
الغروب من النهار المبارك » ، « تسبحة النوم » ...

٦ - الإعراف بالخطية ، وتبكيك النفس :

ليس فقط في المزمور الخمسين ، إنما في كثير من المزامير ... وقطع
الأجبية ... عبارات عديدة فيها تبكيك للنفس أمام الله :
« أفنيت عمري في اللذات والشهوات ، وقد مضى مني النهار
وفات » « لكل إثم بحرص ونشاط فعلت ، ولكل خطية بشوق واجتهاد
ارتكبت » « تولى يا نفسى ما دمت في الأرض ساكنة » « أى جواب
تجيبى ، وأنت على سرير الخطايا منطرحة ، وفي إخضاع الجسد

منهاونة؟! « اللهم اغفر لي فإني خاطيء » « أعطني بارب يابيع
دموع كثيرة ، كما أعطيت في القديم للمرأة الخاطئة » ... ومثال هذه
لصلوات كثير...

٧ - وصلاة الليل تذكر الإنسان بالموت والدينونة والإستعداد
للأبدية ...

« هوذا أنا عتيد أن أقف أمام الديان العادل ... » ،

« ها هوذا الحتن يأتي في نصف الليل ... » .

وتتكرر عبارة « الآن يارب تطلق عبدك بسلام » في إنجيل صلاة
النوم ، وفي آخر صلاة نصف الليل ... مع إيقاظ للنفس « تفهمي يا
نفسى هذا اليوم الرهيب واستيقظي » « يارب إن دينونتك لرهوبة ...
تفتح الأسفار ، وتنكشف الأعمال ... » .

الإنسان يحتاج إلى هذا التذكار ، لئلا يحرفه التيار...

وما أجمل أن الكنيسة تضع صلوات يتذكر فيها الإنسان يوم الموت
حتى لا تغره الحياة . ويتذكر يوم الدينونة ، حتى يحاسب نفسه قبل أن
يحاسبه الله . ويتذكر مجيء المسيح ثانية ، حتى يشعر بفناء هذا
العالم ... ويختم بقوله للرب :

« نعم يارب ، سهل لنا أن نكون في تلك الساعة ، بغير خوف ،
ولا اضطراب ، ولا وقوع في الدينونة » .

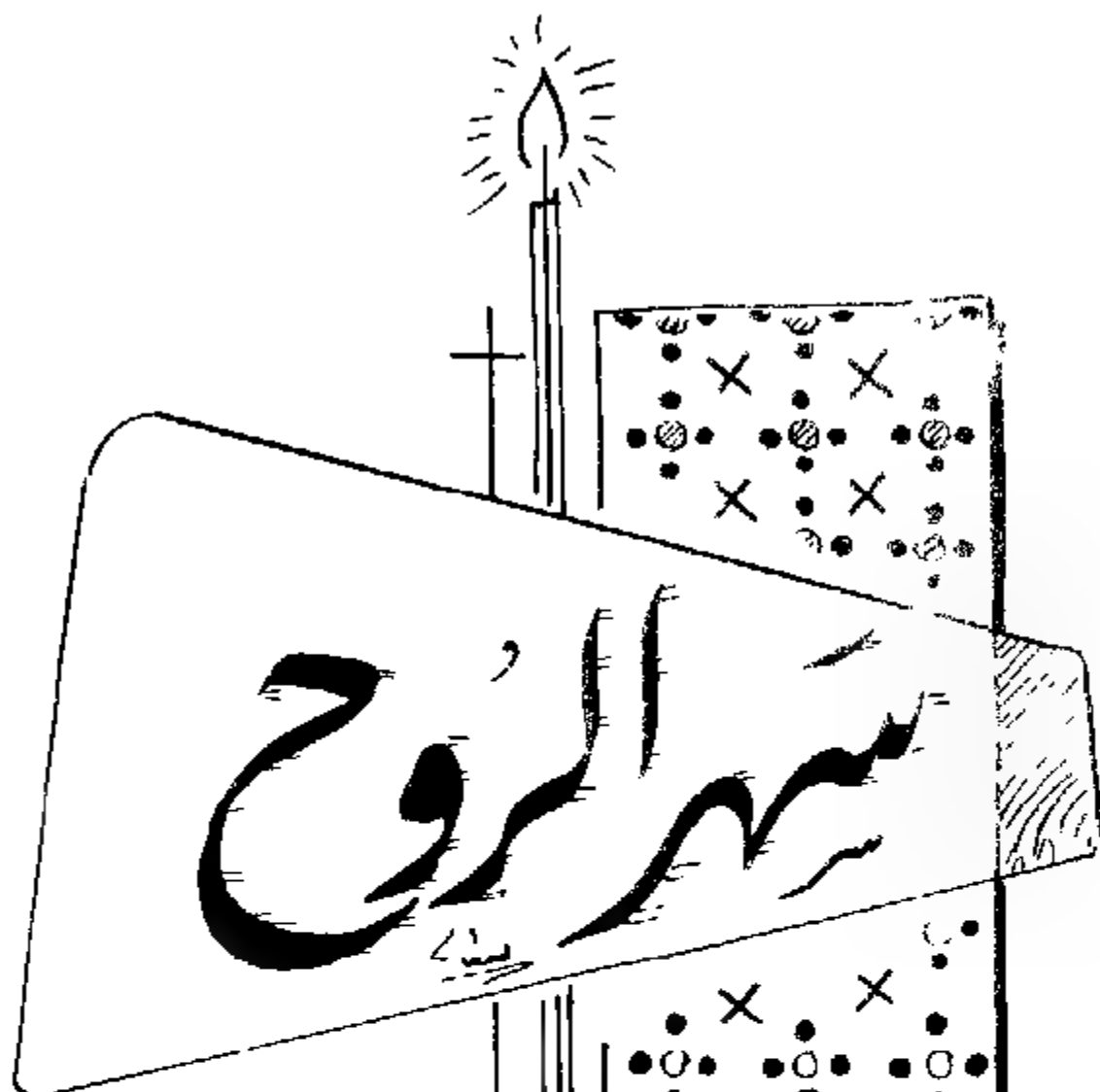
٨ - وفي تذكار خطايانا ، توجهنا الكنيسة إلى التشفع
بالقديسين ...

التشفع بالعدراء موجود في كل صلوات الأجبية ...
ولكن في تسبحة نصف الليل ، توجد صلاة المجمع ، نتوجه فيها
إلى العذراء ، والملائكة القديسين الذين انتقلوا رسلاً وأنبياء وشهداء
وأباء ورعاة ... نقول لكل واحد منهم « أطلب من الرب عنا ، لينعم
علينا بغفران خطايانا » .

٩ - وتشمل صلوات الليل معاني آخر ...
كالإعتماد الكامل على الله ، وسؤاله التدخل في حياتنا ...
ومش اتضاع النفس وانسحاقها أمامه .

١٠ - ويدخل في طقس الكنيسة اللحن والموسيقى ...
والموسيقى واللحن يساعدان على يقظة الجسد .
كما أنها يغذيان المشاعر بتأثيرات روحية عميقة
وفيها نرى المصلي يعبد الله بفرح ، ويسبحه بالآلات
الموسيقية كما ورد في المزمور ١٥٠ ، الذي نرتله في الهوس الرابع .





+ اصموا واسهروا لأن إبليس
 خصمكم كأسد زائر يحول ملتمساً
 منه يبتلعه " [١ بط ٥: ٨]

+ طوبى لأولئك المعبودين إذا
 جاد سيدهم بحبهم ساخرين "
 [لوقا ١٤: ٢٧]

اهمية سهر الروح

إن سهر الروح هو سهر لإنسان على خلاص نفسه ...
ولا شك أن هذا أمر خطير ، ينبغي أن يضعه كل قلب في
عمق أعماق إهتمامه . ولذلك نضع أمامنا قاعدة هامة وهي :

إن سهر الروح أهم بلا شك من سهر الجسد ...
وذلك بمقدار ما أن نوم الروح ، هو أخطر بكثير من نوم
الجسد ...

والأسباب واضحة وهي :

١ - لجسد قد ينام في الغالب ثمانى أو تسع ساعات ، ثم
صحو من تلفاء ذاته ، دون احتياج إلى مجهود من أحد لكى
يقظه ...

أم الروح فقد نسام سنوات ... وربما تطل ذئمة إلى ساعة
الموت ، وهى لا تدرى بذاتها ، أو لا تدرى بحالتها ، ولا تشعر ...
تنزل من حفرة إلى حفرة ، ومن متاهة إلى متاهة ، ومن ظلمة
إلى ظلمة ...

٢ - من الجائز أن ينام الإنسان ولا يخطيء ... ولكن
ينامون ، حتى القديسون بدون أعضاء بالجسد ولا يعطون ...

أما نوم الروح فهو خطية . لأن معنى ذلك أنها غافلة وساهية
عن خلاصها ...

٣ - نوم الجسد قد يكون نوماً طبيعياً ، وشيئاً لازماً .
أما نوم الروح فهو شيء غير طبعى ، فالمفروض فى الروح أن
تكون ساهرة مع الرب . ولذلك فإن السهر هو الشيء اللازم لها ،
وليس النوم ...

٤ - قد ينام الجسد ، والقلب مستيقظ ...
أما نوم الروح ، فهو نوم شامل ، يشترك فيه القلب والضمير
والعقل ، سواء كان الجسد ساهراً أو غير ساهر ... فالقلب نائم من
جهة مشاعره نحو الله ، والضمير نائم لا يؤدى عمله فى التوبيخ
ولا فى التوجيه . والعقل نائم لا يفكر فى مصيره ولا فى نتائج نومه
الروح .

من أجل هذا كله ، أوصى الكتاب بسهر الروح ...
لقد طَوَّبَ الرب الساهرين فقال « طوبى لأولئك العبيد
الذين إذ جاء سيدهم يجدهم ساهرين » (لوقا : ١٢ : ٣٧) . وم
معنى كلمة (ساهرين) هنا ؟

معناها أن يكون كل منهم ساهراً على خلاص نفسه وعلى

أبديته، منتبهاً إلى روحياته، بكل حرص، (واحد) باله من نفسه»، أى يكون مهتماً بنفسه ومصيرها... سهران على كل دقيقة من دقائق وقته، كيف يقضيها حسناً.

وفى نفس الوقت الذى يطوّب الرب فيه ساهرين، نراه يحذر من عدم السهر بقوله «... لئلا يأتى بعد فيجدكم نياماً» (مر ١٣: ٣٦).

أى لئلا يبغثكم الموت وأنتم فى عتمة... أو فى حالة لامبالاه... تجرفكم المياه فى بحر العالم لئلا... ثم غير مستعدين لملاقاة الرب، ولا لتلك الساعة، ولا يخصص... لإستعداد على فكركم. وهكذا تضع حياتكم...! لذلك...! ذكر ذلك الرجل البار الذى كان يفف فى الدير ليصلى، فموت بكل قلبه: «لا تأخذنى يارب فى ساعة غفلة»...

واضح إذن أن سهر الروح الذى يأمرنا به الرب، إنما هو سهر مدى الحياة، سهر دائم...
إنه سهر الحياة كلها، إستعداداً لساعة الموت.

وفى ذلك يقول الرب «إسهرُوا إذن لأنكم لا تعلمون متى يأتى رب البيت: أم مساءً، أم نصف الليل، أم صباح الدنك، أم صباحاً. لئلا يأتى بغتة فيجدكم نياماً» (مر ١٣: ٣٤-٣٦).

و يقول أيضاً :

*** إسهروا وصلوا ، لأنكم لا تعلمون متى يكون الوقت
(مر ١٣ : ٣٣) .**

ذن فالإستعداد للأبدية هو السبب الأول لسهر الروحى .
أمر السبب الثانى الذى يوجب سهر الروح ، فهو أن
الشيطان سهر أيضاً . يجول كأسد يزأر فلا بد من الإستعداد له
بالسهر . وفى هذا قال القديس بطرس لرسول :

*** « إصحوا واسهروا . لأن إبليس خصمكم يجول
كأسد زائر . ملتصقاً من يتلعه هو » (١ بط ٥ : ٨) .**
و يفوق الرسول بعد هذا « فقاوموه راسخين فى الإيمان » ...
وكيف يمكن للإنسان مهم بخلاص نفسه ، أن يقاوم عدو
قويّ مثل هذا . يجول كأسد ، إلا إذا كان سهرأ . فإن لم يسهر
سيبتعه العدو ...

ولهذا . فإن الرب يعرض السبب لثالث السهر فى قوله :

*** « إسهروا وصلوا لئلا تدخلوا فى تجربة » (مت
٢٦ : ٤١) .**

ننت نطلب من الرب فى الصلاة اريه . ألا يدخن
لتحارب بل ينجبنا من شرير . و رب نعمت سحيم من
٣

لتجارب ، ولكنه في نفس الوقت يوجهنا إلى دورنا في هذا
لجال ، فيقول «إسهرُوا وصلوا لئلا تدخلوا في تجربة» ...
السهر إذن أمر إلهي ، يشرح لنا كيف ننجو من التجارب :
لوعيين ، ونحن نسهر . وهذا ندخل في شركة مع الروح القدس
العمل ...

ذلك لأن كثيراً من التجارب تصيبنا بسبب تهاونا ...
بسبب تراخيها وإهمالنا وعدم سهرنا على خلاص أنفسنا ...
هنا وتعينني عبارة ذكرها الإنجيل المقدس عن الرعاة الذين
ماصروا ميلاد السيد المسيح ، وبشرهم الملاك بميلاد الرب ...
هؤلاء قيل عنهم إنهم كانوا :

عاة متبدين يحرسون حراسات الليل على رعيتهم (لو ٢ : ٨)
كانوا سهرانين على غنمهم « يحرسون حراسات الليل » ،
للا يبعثهم وحش إذا ناموا فيفترس غنيمانهم أو يختطفها في
ظلام ، دون أن يحسوا هم ...

وهي أنت أيها القديس العزيز مش هؤلاء الرعاة ، تحيا
يبتك الروحانية ساهراً تحرس حراسات الليل ، لئلا يبعثك
عدو ، سيطر الظلام ، وينهر فرصه يومك فختطف روحياتك

التي هي في حراستك ، والتي ينبغي أن تسهر بتحرسها... أو يختطف منك رعيتك أو تلاميدك ، إن كنت خادماً ومسئولاً عن آخرين ، ولمفروض أن تسهر لحراستهم ، وبخاصة إن كان لعدو يجول كأسد يزأر...

إن السهر هو أيضاً صفة من صفات الله كراع ...
هذا الذي قيل عنه إنه « لا ينعم ولا ينام » (مز ١٢٠) .
فإن كنا قد خلقنا على صورة الله ، وعلى شبهه ومثاله (تك ١: ٢٦) ، فلتكن لنا صفة السهر هذه - ولو بقدر - على قدر ما تحمل طبيعتنا...

الله سهر لأجلنا . ونحتاج أن نسهر معه لأجل أنفسنا .
أنظروا ماذا يقول سفر النشيد عن تحت سليمان ، الذي يرمز هنا إلى عرش الله ... يقول « حوله ستون جباراً ... » أي رجال الحرب القادرون على القتال ، الذين دخلوا في حروب لرب كجسابة... وماذا عن هؤلاء ؟ يقول الوحي الإلهي : « كلهم قابضون سيوفاً ومتعلمون الحرب . كل رجل سيفه على فخذه . من هول الليل » (نش ٣: ٧، ٨) .

عبارة سيفه على فخذه ، تعني حالة الاستعداد ، للإسناد لأية حرب روحية ، تحاول أن تبعد الملوك عن الله .

فإدام هناك ليس ، وليس مرعب له هوى ، يحول فيه عدو
 لخير لدى لصفه الرب بسطان الظلام (لوقا ٢٢: ٥٣) ، إذن لا بد
 أن تكون ساهراً « تحرس حرسات ليس » وأنت قبض على
 سيفك ، ومستعد للحرب مع العدو ، الذى قد يأتى حفية ، وفى
 ظلام ، ليضع أمامك حطية أو تجربة ، ويحاول يصدك ...

إن غافلين ومتهاونين ، والذين يعسسون فى السر حتى
 لأملاكه ، هؤلاء لا يصحون للحروب الروحية ضد قوت أسير
 شهية . ثم يصبح كل حيار بأس ، ساهر ، يحرس حرسات
 ليس ، وسيهم على فحذه من هول الليل ...

المطوب منكم من سهركم . أن تحرسوا حرسات ليس .
 والمطوب منكم أيضاً ، أن تكونوا متعمقين الحرب ...
 هذا وأذكر فون داود لنى : مبارك رب صخرى :
 « الذى يعلم يدئ القتال ، وأصابعى الحرب »
 (زك ١٤: ١)

إن مبارك الرب الذى يعمنى أسرار الحرب الروحية ،
 سيف أدهش فى الجهاد الروحي ، وكيف أقاتل الشياطين ،
 سيف فهم أسبهم وحططهم وحيهم . وكيف أكون ساهراً
 سمر . مسقط كل حرب يشيرها لسطان ...

في الواقع أن عبارة السهر ، تعني أيضاً الإستعداد ...
 تعني أن يكون لإنسان مستعداً لكل حرب روحية ، متنبهاً
 لكل حصية تحاول أن تزحف إلى قلبه ، أو تحاول أن تسيطر على
 إرادته ، ومستفتت تماماً إلى كل أفكار الشيطان ... وكم و
 عديس بوس ارسوب في هذا سهر ضد شيطان : «لأننا لا
 نجهل أفكاره» (٢ كو ٢ : ١١) .

السهر يعني أن يكون الإنسان مستعداً لمحروب روحية .
 ويعني أيضاً أنه يكون أيضاً مستعداً للامتنان ...

وفي هذا الإستعداد ، أعطانا الرب مثال العذارى
 الحكيمات ...

نقد كل يستظنون عريس ، وجاهلات أيضاً كل كذلك ...
 ولكن الحكيمات تميزن على جاهلات لأنهن كل مستعدات
 لهذا المصاء . ومن دلائل هذا الإستعداد ، أنه كان معهن زيت
 لمصابيحهن في آنينهن . ولذلك يقول الكتاب عبارة هامة جداً في
 مجيء العريس ... يقول في متى ١٠ : ٢٥ :

والمستعدات دخلن معه إلى العرس ، وأغلق الباب »
 والإستعداد هو السهر . ولذلك فإن الرب ختم هذا المثل بقوله

« وسهروا، إنكم لا تعلمون اليوم ولا الساعة التي يأتي فيها ابن
الإنسان. » (مت ٢٥ : ١٣) . و يقول في إنجيل مزمعاً نوقاً « فكونوا
أنتم أيضاً مستعدين ... » (١٢ : ٤٠) . والإنسعداد يعني السهر .
السهر روحى له ...

هذه ونسألك : ما الفرق بين أقدس قدس وأخطأ خطيئة ؟
الفرق أن القديس سهران ومستعد . أما الخاطيء فغافل
ومتهاون .

إن الشيطان يحارب الإنسان معاً . يحارب القديس كما يحارب
خطيئة تماماً . وربما أكثر . والإثنان معرضان للسقوط . وفيهما
صعوبة شتى . وليس أحدهما معصوم ...
كفى شراً . هو الشيطان حين يأتي بحربة قدس . يحده
بشدة . فهو كالمعدن . يسفه على فحده . وهو متعمد الحرب ...
... . فحده سيجد أنه فلا عن خلاص نفسه . لا سلاح في
... ولا قدرة على القتال . فصيح سقوطه سهلاً .

فهل أنت في حالة استعداد ؟ وهل أنت في سهر روحى مستمر .
لا تؤخذ فيه على غفلة ؟ إن لم تكن ساهراً ، فابدأ السهر .

وإن كنت مظاهراً هذا السهر وهذا الإستعداد ؟

يقول السيد الرب في ذلك (فى لوقا ١٢ : ٣٥) :

« لتكن أحقابكم مبطنة . ومصابيحكم موقدة ... »

«الأحباء المنطفة» نعى الإستعداد : الإستعداد للعمل أو للسفر. وكلاهما لازم في لسهر الروحي . ولعل أول مرة سمعنا فيها أمراً إلهياً هذا ، كان في يوم الفصح . والشعب مستعد لمعادرة أرض العبودية . والعبور إلى حيث يكونون تحت قيادة الرب نفسه ... أمرهم لرب في تلك الليلة أن تكون «أحفاؤكم مسدودة» (خر ١٢ : ١١) . أى أن يكونوا مستعدين سفر ولعبور وللخروج من عبودية الخطية .

والإنسان الذى يتعرب غربته في هذا العالم الحاضر ، وبأنه مسافر منه إلى مدينة الله . تكون أحقاؤه ممنطفة ومشدودة باستمرار وسواء في عمله الروحي ، أو استعداده لسفر ... والراهب الذى يمثل الغربة عن العالم ، والإستعداد للأبدية ، يبس دائماً منطفة على حمولة . كيوحد العمود (مت ٤ : ٣) .

كيف يكون الإستعداد :

١ - إنه أولاً إستعداد بالتوبة :

ولذلك نفوس في صلاة الليل « تولى ي نفسي م دمت في لأرض ساكنة ... نهضى من رقاد لكس ، وتضرعى إلى المخلص بالتوبة قائمة : اللهم ارحمنى وحصنى » « أعطنى رب مع دموع كثيرة . كم أعطيت في المدم سمررة خاطئة ... وحي ... مستحق أن أس

قدميت أنتي عتقتني من صربو الصلاة ... وأقتني من عمر نفسي
بـتوبة « » نعم نفسي سكينه بتحسح ، فس أن يأتي الإنفضاء
وخصني « » عما أن مدد حصر إهتمي واني ونيقضي ... » .

إن صلاة الليل ، كم وضعها الكيسة ، حت على التوبة .
صبر الإنسان ، يستخسح أمه الله ، ويعرف أهمة السهر
الروحي على خلاص نفسه ، - إستعداد ، بالتوبة والإعتراف
وعدموع ، ودموع في ذلك ... حتى أن كان متعقلاً يصحو في نفسه ،
وسهر حسده في صلاة ، نفتي سهر الروح ...
ومد عن كفة الإستعداد ؟ عتبه بالتوبة وأيضاً :

٢ - بالجهد والعمل الصالح :

إنسان الساهر يجاهد كل قوته ليهاوم كل قوى شر ، كم في
صبر الرسول « » يصحو واسهروا ، لأن يسس عدوكم يجوب كأسد
رئ ... فم وموه راسح في الإيمان « (١ بط ٥ : ٨ ، ٩) .
هذه المقاومة شيطون ، تمثل الجهد الروحي ، الذي هو عنصر
أساسي من عناصر السهر الروحي . وهذا الجهد ليس سبباً ، إنما له
يجيبته بالعمل الصالح ...

ذلك نذكر أنفسنا في بدء صلاة الليل ببداية المزمور الكبير
« طوباهم الذين بلا عيب في الطريق ، السالكون في ناموس الرب ،
طوباهم الذين يفحصون عن شهاداته ومن كل قوههم بطنونه » لكي

سهر في سهر - أنه يجب أن نكون بلا عيب في طريق الرب ، ونهتم
بـ موسى ووصده ... حينئذ لا نخزي .

٣ - وهكذا يأتي الإستعداد أيضاً ، بالإلتصاف بوصايا
الرب .

فالمصلي يصوم للرب في صلاة الليل « لو لم تكن شر يعتك هي
نلاوي ، فمكنت حينئذ في مذلتى » (مز ١١٩) . نعم إن شر يعتك
مسمنى سهر « مصباح لرجلى كلامك ، ونور لسبيلي » « أخفيت
أفوك في وبي كى لا أخطئ إليك » « ذكرت في الليل ، سمعت
رب ، وحننت شر يعتك » (مز ١١٩) .

وكم أن الأحقاء المنطقة تعنى الإستعداد للعمل والسفر ...
كذلك المصاييح الموقدة ، تعنى الإستنارة الروحية الدائمة ...

إلى ... سهر على خلاص نفسه هو إنسان له هذه الإستنارة ،
سرى ما هو لنفع خلاصه وما هو الضار . فهو حكيم عيناه في رأسه ،
أما بجاهل فيسك في الظلام (جا ٢ : ١٤) .

والسور الذى فى الإنسان الروحى الساهر ، كم يصبح لخلاصه
يصبح لآخرين أيضاً ... هو مصباح موقد ، موضع على المنارة ليضىء
نكن من فى البيت (مت ٥ : ١٥) .

والمصباح يوقد - لرب . وهذا الرب كان سر نجاح حياة

الروحانية للخمس العذارى الحكيمات ، وهن مثال لسهر الروحي
السليم (مت ٢٥) . فإن أى شىء يرمز الزيت ؟

الزيت فى مصباح الساهر يرمز إلى الروح القدس وعمله ...
ورموز الزيت لروح القدس ، أمر واضح جداً فى الكتاب
لمقدس . وكان يمثل المسحة المقدسة التى يحل بها لروح القدس ، كما
فى مسح الموك ، وفى مسح الكهنة فى العهد القديم . وكما فى سر مسحة
الميرون فى العهد الجديد (١ يوحنا ٢ : ٢٠ ، ٢٧) .

والخمس العذارى الحكيمات الساهرات اللاتى يحتفظن
بالزيت فى آنينهن ، يرمزن إلى النفوس لساهرة عن خلاصها التى
تحتفظ بعمل الروح القدس فيها ...

ولكن ما تفاصيل هذا السهر الروحي ؟ وكيف يكون ؟





السر على الهدف الروحي
 السر على الوسائل
 كن سالما في صروبك الروحية
 احترس من الاغواء الشريرة
 احترس من التعبير
 اسهر على نموك الروحي
 اسهر على خدمتك

الكل موافق على السهر الروحي . ولكن كيف ؟

لا يوجد أحد مطلقاً يعارضك ، بل حدثته عن وجوب السهر
روحي . فهذا أمر لا يهمل . فله الرب ، وقد ورد في آيات
ثيرة من الكتاب المقدس . ولذا لنهم هو :

ما هو كنه هذا سهر روحي ؟ ما كیفينه ؟ ما تفاصيله ؟
هذا ما سوف نتحدث عنه الآن بمشبة الرب :

السهر على الهدف الروحي

أولاً : ليكن لك هدف روحي سليم :

الإنسان الروحي الساهر على خلاص نفسه ، هو إنسان به
هدف ثابت قوى لا يتحول . وهذا الهدف هو محبة الله .
مكوت الله في قلبه .

فهل لك هذا الهدف ؟ أم أنت تحيا بلا هدف ، بلا خطة ،
لا اتجاه ثابت ، يوم يسلمك ليوم ، وليل يسلمك لليل ، دون أن
رى ما أنت فيه ... ؟ !

ضع لك إذن هدفاً روحياً . واسهر على هذا الهدف .
ستمرار ، وراقبه لئلا يضعف أو يتغير . ولا تكن مثل كثيرين

بدأوا بالروح وكمّلوا بالجسد (غل ٣: ٣) لأنهم لم يكونوا ساهرين .

ما أسهل أن يتغير هدفك في الطريق إن لم تكن ساهراً ...

كثيرون بدأوا بهدف سليم هو محبة الله . وكمظهر لهذه المحبة ، أو كتعبير عن هذه المحبة ، دخلوا في محيط الخدمة ، لأنهم يريدون أن يدخل الناس في محبة الله مثلهم .

وبمرور الوقت تحولت الخدمة إلى هدف ، فقدوا فيه محبتهم لله . وأعطوا الخدمة كل جهدهم ووقتهم وتفكيرهم ، حتى لم يبق لهم وقت يقضونه مع الله في صلاة أو تأمل ... !

وهكذا ففترت حياة هؤلاء ، وبالتالي ففترت خدمتهم ، ولم تعد خدمة لها الطابع الروحي !

أو آخرون من أجل محبة الله دخلوا الخدمة . ولأنهم لم يكونوا ساهرين على أنفسهم ، تحولت الخدمة عندهم بمرور الوقت إلى لون من الرئاسة والسيطرة والسلطة وتأكيد تفوق الذات ، وحدثت الذات محل الله ، وضاعوا وضاعت خدمتهم .

والبعض بدأوا بمحبة الله كهدف سليم . ومن محبتهم لله أرادوا أن يتعمقوا في معرفته ، وبحثوا عن هذه المعرفة في الكتب ...

وبمرور الوقت أصبحت الكتب هي هدفهم . وتوسعت بهم المعرفة حتى خرجت عن محبة الله ، وتاهوا في معارف متعددة . وبعضهم وقعوا في شكوك ، أو وقعوا غيرهم في شكوك . واستهوههم المعرفة حتى تحولوا إلى عهل صرف لا تشعه محبة الله ! وأدخلتهم المعرفة في صراعات مع من يخالفونهم في الرأي . وفي صراعاتهم نسوا الله الذي يتصارعون من أجله . وجرفتهم ادوامة التي جرفت كثيرين ...

أما أنت فإن دخلت في الخدمة أو المعرفة ، فاسهر على نفسك . واحرص فيها على هدفك الحقيقي الذي هو محبة الله وملكوته على قلبك ...

واحترس من الأهداف الجانبية ...

واحترس من الأمور الجانبية ، أي تسرقك أثناء عدم انتباهك وعدم سهرك ، وتتحول إلى أهداف ! فتسعى بها بكل قوتك ، سياً هدفك الحقيقي ...

إسهر إذن ، وفتش نفسك بين الحين والآخر ، وفتش أهدافك . وذكر عبارة القديس أرسانيوس :

« تأمل في أرساني في ما خرجت لأجبه »

وكان للقديس أرسانيوس كل الحق في أن يخاطب نفسه بهذه العبارة، لأن كثيرين دخلوا الرهبنة «من أجل عظم محبتهم في الملك المسيح»... ولكنهم إذ لم يكونوا ساهرين على هدفهم الروحي، تطوروا بمرور الوقت، ونسوا هذه المحبة، ونسوا نذورهم ووعودهم الأولى، وتحولوا إلى وضع مختلف تماماً عن الوضع الذي بدأوا به هذا الطريق الروحي.

أخشى أن تنظر روحك في مرآة ، فتقول من هذا ؟!
لست أنا ما أراه في المرآة !

تنظر إلى ذاتها بعد وقت ، فتجد بدلها شخصية أخرى ، ليست هي ذاتها التي بدأت الطريق الروحي بطريقة روحية . ولكن لعدم سهرها على هدفها ، تغيرت دون أن تدري ...

والإنسان الساهر على خلاص نفسه ، إن لاحظ تغيراً في هدفه ، يعالجه بسرعة ، ويصلحه بسرعة ، متنبهاً إلى نفسه ، ولا يعطى فرصة لهذا التغير يثبت فيها وجوده ويرسخ أقدامه ...

وكما يسهر الإنسان على هدفه ويلاحظه ، هكذا ينبغي أيضاً أن يسهر على الوسائل التي يستخدمها في تحقيق هدفه ، مراعيًا أن تكون روحية ، وصالحة لتوصيه إلى الهدف .

الهر على الوسائل

الهدف الروحى ، ينبغى أن يكون الوسيلة المؤدية إليه ،
هى وسيلة روحية مثله... ويجب أن يسهر الإنسان الروحى على
وسائله ، ويراجعها ، ويرى هل أوصته إلى هدفه أم لا ؟ وما
السبب .

وربما تكون له وسائل روحية ، ولكن دخلت إليها
الروتينية...

عليه إذن أن يراجع نفسه و يراقبها : هل صدواته ومزاميره
وقراءاته تحولت إلى شكلية وروتين ، وأصبحت بلا روح وبلا
ثمر ؟ هل إعترافه بخطاياها تحول إلى مجرد عادة مع بقاء حاله كما
هو ؟ هل تناوله بغير خشوع وبغير توبة حقيقية ؟

ثم الوسائل الأخرى التى يسلك فيها لتوصله إلى محبة الله ،
هل هى فعلاً مملوءة بالمحبة ، أم أصبحت منفردة بذاتها لا تظهر
فيها مطلقاً محبة لله...

والساهر على خلاصه ، يحترس من الوسائل التى تتحول
إلى أهداف...

هل الخدمة مثلاً هى مجرد وسيلة توصل إلى الالتصاق بالله .

أم تحولت الخدمة إلى هدف في ذاته ، ويمكن أن تدخل إليها صرق
عالمية وأساليب غير روحية لا ترضى الله ! كما أصبحت مجالاً
للظهور ، ومجرد عمل من أعمال النشاط أو الذكاء !

هل الوحدة أيضاً قد تحولت إلى هدف ، بحيث يجلس فيها
الإنسان وحده ، دون أن يجلس مع الله في وحدته ، ودون أن
يعمل فيها أي عمل روحي ؟!

وهل محبة الناس تحولت إلى علاقات شخصية وصدقات
بشرية ، لا دخل لله فيها ، وليس لها أي هدف روحي ، ولا أي
ثمر روحي ... مجرد عمل إجتماعي !!

وهل الفضيلة أصبحت مجرد حرص على رضا الآخرين ، أو
رضا النفس عن ذاتها ، دون أن تصبح وسيلة منك بها الرب على
لقلب .

وهل الصوم أصبح مجرد تدريب لتقوية الإرادة وقمع الجسد ،
أو أصبح مجرد عادة أو طاعة للقوانين الكنسية ، أو لعدم إعتار
الآخرين ، دون أن يدخل الله فيه !

الإنسان الساهر على خلاص نفسه ، يراقب وسائله
ويعالجها ...

لئلا تتحول كلها إلى روتين ، وإلى عادة ، وينسى الهدف

لاصبي منها ، وهو محبة الله ... ! و يقيناً أن الشيطان لا مصلحة له
في أن يحارب ممارسات ها الشكل الروحي ، ولكن لا صلة لها
بمحبة الله ، ولا عمق ولا روح ...

إسهر إذن على نفسك ، وعالج ، وصحح مسارك إلى الله .
وماذا أيضاً تسهر عليه ؟

كن ساهراً في عروبك الروحية

الإنسان الساهر على خلاص نفسه ، يرقب كل خطية
تسعى إليه . وينتبه بكل يقظة قلب إلى الحروب الداخلية
والحروب الخارجية التي تهاجم حياته الروحية . ولا يكون ساهراً
فقط ، بل ساهراً ومقاتلاً ، حتى لا يهزمه الشيطان ...

لأن كثيراً من الخطايا ، تسبقها الغفلة أو التهاون ...
فيضع الإنسان في الخطية دون أن يشعر ، وحينما يحس أنه قد
سقط ، يكون قد تورط وقطع شوطاً فيها . لذلك نحن نطلب من
نّه في تحصيل صلاة الستار قائدين « إمنحنا عقلاً مستيقظاً » أي
منتبهاً غير غافل ...

إن الشيطان يعمل في الظلام ، حتى لا ندرك أعماله ولا
نراه ، لذلك سمّه الرب « سلطان الظلام » (لوقا ٢٢ : ٥٣) . هذا

الذى يعمل فى الظلمة الخارجية ، خارج الحياة مع الله ... « حالة غفلة النفس ، هى حالة ظلمة لا ترى فيها ولا تدرك ...

الإنسان السهران ، لا يسهل أن يخدعه الشيطان ...
وكما يقول القديس بولس الرسول عن الشيطان « ... لأجل
لا نجعل أفكاره » (٢ كو ٢ : ١١) . فالإنسان الساهر على
حياته الروحية ، يعطيه الرب بهذا السهر نعمة الإفراس والتميز ، وتكون
له الخبرة الروحية التى يفهم بها حيل العدو فيهرب منها ...

ولا يضربه الشيطان بضربة شمال ، ولا بضربة يمين ...
وبضربة شمال هى التساهل والتسامح مع الخطية
والتسيب . أما ضربة اليمين فهى المغالاة فى الطربى الروحية ،
حيث يرتئى الإنسان فوق ما يتبغى (روم ١٢ : ٣) .

**الإنسان السهران ، يكون له فكر حكيم ، يدرك حيل
العدو ...**

لا يمكن أن تخدعه الخطية . ويستطيع أن يمر بماما الخطايا
التي تبس ثياب الحملان . وتأتى إليه فى شكل فصيحة ! يستطيع
أن يميز الفسوة التى تأتية باسم الحرم ، والشهوة التى تأتية باسم
الحب والعطف . يستطيع أن يميز حب مديح الناس ، الذى تأتية

في هيئة تقديم قدوة صالحة لفائدتهم ... وهكذا في كل ما تمر عليه من حروب في الخارج أو مشاعر في الداخل ، يتذكر قول القديس يوحنا الحبيب (١ يوحنا : ١) :

لا تصدقوا كل روح . بل امتحنوا الأرواح ، هل هي من الله

ذلك لأن الشيطان كما قال الكتاب « يغير شكله إلى شبه ملاك نور » (١ كو ١١ : ١٤) . وإن كان يدفع أحداً للإرتفاع إلى فوق في الروحيات ، بغير حكمة وبغير مشورة ، إنما يرفعه ليسقطه من علو ، أو ليرميه في الكبرياء . أو يوصله إلى مستوى لا يستطيع أن يستمر فيه ، ثم يوقعه في الكآبة والحيرة ...

أما الإنسان الساهر فلا يقبل من الشيطان بصيحة ، مهما كانت تبدو مخلصية ، أو تبدو نافعة !! وإن كان الشيطان يغير شكله إلى شبه ملاك نور ، فإن هذا ينهنأ إلى نقطة هامة وهي أن :

الساهر لا تخدعه الرؤى ولا الأحلام الكاذبة ...

لذي في غفلة ، قد تخدعه الرؤى والأحلام . أما لساهر على روحياته ، فإنه يفحصها جميعاً ، ويميز ما هو من الله ويرفض الباقي .

...أريد أن أستضيف كثيراً في الخديت من حروب
...فوقعتنا بها كتاب سنصدره في الشهر المقبل
...عن حروب الروحية، فيه باب أساسي عن حروب
...أما الآن فإننا نركز على السهر الروحي في هذه
حروب، فنقول:

الإنسان الساهر لا يدخل في حرب، وهو في حالة
ضعف...

...لا يدخل في قتال مع الشيطان، إلا وهو مستعد له،
سيفه على فخذه من هول الليل، أما إن أحس ضعفه في داخله،
فإنه سيعود عن كل حرب خارجية يشرها الشيطان...
...عشرات على قدر طاقته سهر كذا تبدو خفيفة...

هرب من الخطايا القريبة، ومن الخطايا البعيدة أيضاً...
...خطايا التي يمهّد الشيطان طريقها بعد أسبوع أو شهر أو
سنة أو نحو نفسه في حرص الساهر... أنا عارف أن هذه المسكة
سوف تسبب... ولو بعد فترة طويلة، فالبعد عنها من الآن أفضل
...سهر...

وهكذا يراقب نفسه من الداخل، ويراقب العدو من
الخارج...

هذا هو الإنسان الساهر روحياً ، يراقب نفسه من غير
 يراقب مناعره وأفكاره وحالة قلبه الداخلية ، فإن وجد في نفسه
 ضعفاً معيئاً ، أو ميلاً في وقت من نحو الخفيا ، فيسرع
 في مفرومها ... يسرع بإقامة حالة طوبى في نفسه ،
 ويرتد من حرسه ، ويدعمها بأوساطه ،
 ولا يترك العدو يهجمه ، وهو في حالة طوبى
 وهو في حالة ضعف أو لا ميالة ، وكل من في حالة
 الخطية يسبقها إما الشهوة ، أو العناد ،
 والساهر يحترس من هذه كلها ، ولا يترك نفسه في
 صبيحة ، لا يقوياً ، ولا يدعها تكوم في نفسه بعد
 لا يتركها لا يتركها ، وإن وجد الحرب في نفسه فليدفع
 في وضع صلاة ، لا يتركها ، لا يعرف لحظة عذرية ،
 صبيحة أنت تعرفه ، حو ، وسترى حنجه صلاحه ،
 نوم لوفاة .

هذا ما يفعله الساهر الذي يراقب نفسه ، هذا افقكم في
 صراحة :

راقبوا أنفسكم جيداً ، بدلاً من أن يراقبكم الناس
 وكما قال لفديس مقاريوس الكبير « أحكم على نفسك ،

ما فرح بهذا الذي أيقظك . حتى لو فعل ذلك بعنف ...
ععتبره مثل الملاك الذي دخل لسجن . وضرب حسب
يس بطرس ليوقظه ولينقذه (أع ١٢ : ٧) . أو اعتبره مثل
الذي انتع يونان . لينقذه من الغرق في البحر...
« تتضايق إذن إن يُفطنت إهانة أو مشكلة . قل كما قال
في المزمور « خير لي يارب أنك أذللتني . لكي أتعلم
الك » (مز ١١٩) .

**حتفظ بسهرك . وضع أمامك مبادئ تساعدك على
إرساء السهر.**

بادئ . أو آيات من الكتاب . أو أقوال قديس . تضعها
على مكتبك . أو تعلفها أمامك على الحائط . أو تكتبها في
لتقرأها باستمرار كأنها « سفر تذكرة » (ملا ٣ : ١٦) . أو
باستمرار بالأشخاص أصحاب المبادئ . أو أصحاب
موبات العليا في الروح . الذين كم تراهم تصحو نفسك .
ت على خطاياك . وتعود إلى سهرك...

**صل من يكشف لك ضعفاتك . ولا تهرب منه ...
لا تغضب منه إطلاقاً . إنه يوقظك لتسهر .**

ن كنت ساهراً على خلاص نفسك . تراقبها . وتراقب

كن حضية تحاربك ، وتراقب الشيطان وكن صهيبي كن
فدحهم ... فهذا نصيحه أخرى هامة ، وهي :

كما تراقب الخطايا الظاهرة ، راقب أيضاً خطاياك
الخفية :

إهتم هذا أيضاً ... أعني خطايا السكنة في أعماق النفس
من الداخل ، الخطايا الكامنة في أعماق العقل الباطن ، والتي
تكون مصدراً لأفكار وطمون وأحلام وحركات لنفس تبدو غير
إرادية ... راقب كن هذه ، وحاول أن تعالجها .

كن كحارس ديدبان على نفسك . وتمثل بالزارع الحكيم
الزرع الذي يكون متيفظاً تماماً ، منتبهاً لكن ما يحيط بزرعه
وم يلمزمه ، يراقب الجوع ، الحرارة ، البرودة ، الرياح ، لعواصف
وتحمي زرعته من كل هذا . كما يراقب مواعيد الري ، ومواعيد السماد
العضوي والكيميوي . ويرقب الآفات أو الحشرات التي تهجم
الزرع ، ويقاومها ويخلصه منها . كما يراقب ما يطرأ على زرعته من ذبول
أو إصفرار ، ويعرف سببه ويعالجه . ويرقب النمو والتممر ... هذا مزارع
ناجح ، سهر على صالح مزرعته . فعمل أنت أيضاً هكذا بالنسبة
إلى حباتك ، فتحميها ...

إراقب كل خطية من بدايتها ...

ولا تستظر عيب حتى تكرر وتنته أصلاً ...

مُخصَّصاً تيّار من عبيد، يطردونه و يهرب منه، ولا تتركه مدح
 بن ذهابك و يتمكّن. ولا تنع اعكر يتحوّل بن شعور، و يصعب
 ردّك. إنّ كمراقب ساهر على حفظ نخومه، ينسحب حصر إلى
 رأى عدوّه آت من بعيد... هكذا مع الخطبة قاومهم من حين أن
 تسيطر، من هـ كم فـ مرمّ في مرمور «است - است - است...»
 صوفى - تستك أظفاره، و يدقّه عند الصخرة « (مر ١٣٦) ».
 وفي شهرك الروحى، بهم - لحظة تشية :

أهترس من الانحدار الشرى

سبحان حدّ أن جسّ الإنسان بالأسفطة الفحشية، ثم
 (أحد - سدرجى - سترجى زمره - سدرجى - وقد لا شعور به...
 بهد - است - حتاح بن شهر و لحظة.

و - حفظ كم فى عنه - استان - فت - حب - يصعب منه
 شكك لأصعب لإس - وهو صوبين "ب" جد - قد صرب
 إس - أحدا صربة واحدة فى سرعة، وقد مبر لإيماعه فى الخطية
 خطة تستغرق ٥ سنوات، أو عشر سنوات و أكثر...

يخذه قسلاً قسلاً، فى اعكر وإرادة و شعور، بطريقه غير
 واضحة، حتى يسهطه، و يكون خلال هذه مدة الصوبه قد
 يعير، وأصعب - حانه - حانه تساعد على تسهوط، أو يكون

مقصود محرم حصوة بسبب دساره من هه سببه .

وتما حلال شده انفسه نكوت فيه اعدو عن وسائل
العمه .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

بعد من احبب من انفسه به عرف كره و .

فإن شعرت أنك لست في حرصك الشديد ولا في
ندقيك السابق ...

فإن شعرت أنك لست في حرايتك السابقة، ولا في محبتك
الأولى، ولا في انضباطك، ولا في احباطك، ولا في تمسكك
بالوصية، ولا في ابتعادك عن الخطية... وإن رأيت أنك أصبحت
تسمح لنفسك بما تكن تسمح به من قبل، بحجة أن هذا ما
يعد يعتريك، وذلك ما يعد يتعبك، وأنت لم تعد تتأثر بالعثرات...
إلتفت حينئذ إلى نفسك، واعرف أن العدو قد جذبك إلى
أسفل، وأنه قد أعد لك كمبلاً...! سي زمامك قد بدأ يهت
منك.

إعرف أن الحرص أفضل، وأنسهر لازم، حتى
تخلص.

وتذكر أن الخطية قد « طرحت كثيرين جرحى، وكن
قتلاها أقوياء » (أم ٧ : ٢٦). وارجع إلى سهرك القديم على
خلاص نفسك، وارجع إلى حرصك وخوفك...

واعرف أن الخطية يمكن أن تنجو منها بالإقضاع، وليس
بالمغفرة والمجازفة. ولا بد أن تسهر على خلاصك مهما ارتفعت
وعلوته... فداود النبي، مع وصوله إلى درجة سوء، ومع حلول

لروح عبسه ، لم يكن فوق مستوى الخطبة أو لسمو ط ! و لكن
كان سليمان مع كل ما وصل إليه من حكمة ، ومع ظهوره له
أكثر من مرة ... ! (١ مل ٣ : ٥ ، ٩ : ٢) .

تذكر في الإنحدار التدريجي ، مثال الإناء الساحر
وكيف يبرد ...

لنفرض أن إناء كان على النار ، ونزل من عليها وهو ساخن
جداً . إنه لا يبرد دفعة واحدة ، وإنما قليلاً قليلاً ، ببطء شديد ،
وبطريقة غير ملحوظة ، بحيث لو وقفت إلى جواره ، ولمسته من
لحظة إلى أخرى لا تجد فارقاً في حالته بين لحظة وأخرى . ومع
ذلك فالبرودة تعمل فيه ، حتى يأتي وقت يكون فيه قد برد
تماماً . هكذا في الحياة الروحية في صريفة الإنحدار التدريجي التي
نحتاج إلى سهر و يقظة لكي نلاحظها الإنسان ، ونحس أنه يبرد ...

لذلك عليك أن ترقب فترات الفتور التي تمر بك ...

إنها تحتاج إلى سهر كامل ... فإن وجدت نفسك غير ميال
للصلاة أو للعمل الروحي ، لا تجعل هذا الشعور يطول معك .
وكما قال مار سحق : إن حوربت بالرغبة في النوم وعدم
الصلاة ، أغضب نفسك على صلاة الليل وزدها مزاميراً ...

إن الإنسان الساهر على خلاصه ، لا يستسلم للفتور ...

د ستمر فكتور مع بسك غافل ، رتد يسهي « بن خطية .
أما الذي نحفظ على شهره لروحي ، فإنه تعبت على فكتور
ويعود بن حرره .

كل إنسان روحي ، مهم كان ساهراً ، معرض أن يفقد
حياته بسبب لضعف البشري . وكما يقول الكتاب « الهفوت ،
من يشعر بها ؟ ! » (مز ١٩ : ١٢) . ولكن هذا الساهر يتميز بأنه
يصحو بسرعة ، لأنه تعود اليفظة والصحو . فإن غفا قليلاً . يقوم
مرتلاً مع المزمور « أنا أستيفظ مبكراً » (مز ٥٧) .
إنه يعود بسرعة إلى تسابحه وصلته بالله ...

يعود وهو برنل « مسعد قلبي يا لله ، مستعد قلبي »
(مز ٥٦) « أنا اضطجعت ونمت ثم استيقظت ، لأنك أنت
معي » (مز ٣) ... وهكذا يعود بسرعة إلى قوته وروحياته كما
رجع دود النبي ، كأنه لم يفسد ، بل رجع أقوى مما كان ...

ما الفرق إذن بين سقوط إنسان ساهر ، وسقوط الغافل
والمتهاون ؟ الفرق هو :

الساهر : وضعه الأساسي هو الحرص على روحياته .
والسقوط أمر عرضي ، وعن ضعف ، ويقوم منه بسرعة ...
أما الإنسان الخاطيء للمتهاون ، فالخطية هي وضعه الأساسي .

واسقوط رمد يكون برعته أو موفته، و يكون فيه خذأ نرب .
وفد لا بموم بسرعة، لوجود محبة الخطية في قلبه، وعجبه عن
الميام، أو عدم رعبته في أن يموم...!
يحترس يا أخى إذن من الفتور ومن الإنحد ر تدريجى،
وأبضاً :

احترس من التغيير والمفاهيم الجديدة

كن ساهراً على نفسك، وارقب كل تغيير يطرأ على حياتك
لروحية، وعلى أفكارك ومفاهيمك... وكما يقول الكتاب
«إمتحنوا كل شىء، تمسكوا بالخير» (١ تس ٥ : ٢١)، إذن
ينبغي أن تفحص، وتمتحن كل شىء، إن كنت ساهراً، ولا
تدع التغيير يجرفك ويحولك إلى شخص آخر غير الذى بدأ الحياة
مع الله...

ونقصد التغيير الذى يؤثر على محبتك الأولى للرب ...

فانظر إذن إلى نفسك، ربما تلاحظ تغيرات قد حدثت
لك، ما كنت تحبها فسلأ... قد تلاحظ أنك قد تغيرت فى
أسلوبك، فى كلامك، فى معاملاتك، فى لسك وشكك... رمد
نعيرت فى نظرتك إلى لأمر الروحية، وفى حكمتك على بعض
لأمر لعالمية... لا تترك الأمر يمر بهدوء، رمد افحصه... وحت

عن أسبابه . ليست الأسباب الظاهرة فقط ، إنما بالأكثر أسبابه العميقة الدفينة الداخلية ...

وانظر ، هل تغير قلبك ؟ وهل تحول بعيداً عن الله ؟
هل نقصت محبتك للرب ؟ وهل بدأت محبة العالم ترحف إليك ؟ هل رجعت في نذورك وفي وعودك للرب ؟ هل رفعت يدك عن المحراث وأخذت تنظر إلى الوراء ؟ كن صريحاً مع نفسك إلى أبعد حد . فهذه طريقة الإنسان الساهر ، الذي لا تعبر التغيرات أمامه بسهولة ، إنما بمتحن كل شيء و يتمسك بالحسن ...
أنظر هل تغيرت محبتك للصلاة ؟ هل تغيرت الروح والحرارة ؟

هل تشتاق إليها كما كنت تشتاق من قبل ؟ وهل تصلى بنفس الفهم والعمق والتأمل والتأني ؟ هل تعتبر وقت الصلاة متعة روحية لك ؟ وهل تفضل الصلاة على كل عمل آخر ؟ أم ينطبق عليك قول الرب لملاك كنيسة أفسس :

« **عندى عليك أنك تركت محبتك الأولى** » (رؤ ٢ : ٤) .

إسهر يا أخى وارقب كل تغير وتطور يمر حياتك .

مشكلة غير الساهرين على خلاص نفوسهم ، أن حياتهم تتغير وهم : إما لا يحسون هذا التغيير ، أو أنهم يشعرون به

ولكنهم لا يهتمون، وهملون هذا "مر عدد طويلة، بلا مبالا
حتى يتطور إلى وضع يصعب علاه...

أما أنت يا رجل الله فاحترس من التغييرات وارقبها...
واهتم أيضاً بالتغيرات التي تطرأ على مفاهيمك الروحية...
إنها خطورة أن يتغير تقييمك للأمور، وتتغير مفاهيمك. فاسهر
على هذا الأمر وافحصه. إن كنت قد ازدادت عمقاً في
الروحيات، وازدادت مفاهيمك عمقاً، فاشكر الله. وإن كانت
المفاهيم الجديدة لوناً من الردة والتصالح مع العالم وأُسُوبه
وشهواته، فاستيقظ لنفسك وبكتها، وفي حرص لا تنفل التخم
القديم» (أم ٢٢: ٢٨).

إن الشيطان لا يقوى عليك وأنت تتمسك بمفاهيمك الروحية
السليمة، لذلك يجباً إلى تغيير مفاهيمك أولاً...!

فاحترس من دخول أفكار غريبة إليك ... !

لا تتساهل في دخول هؤلاء الغريباء. واذكر قول القديس
بولس الرسول «لا تساكوا هذا لدهر» (رو ١٢: ٢) أي لا
تصيروا في شكله وشبهه...

قل لنفسك «أنا ما كنت فكر قبلاً بهذا الأسلوب. فماد
حدث لي؟» ...

إفحص لئلا تكون الأفكار الغريبة ، سبب تقلدك
لغيرك ...

لئلا تكون منساقاً في اتجاه معين ، سبب تعبتك لإنسان
ما ، تدور معه في دائرته بلا تفكير ، وتتشكك بأفكاره وتجاهاته
بلا وعي ، وهكذا تغيرت عن دى قبل ... وأصبحت تحت تأثير
معين ، وليس تحت مثالياتك الأولى ... !

لذلك راقب أيضاً الجوارحيط بك ، وتأثيره عليك ...

راقب التيارات المحيطة بك ، سواء في البيت أو العمل أو في
محيط الأصدقاء ، أو التيارات الفكرية التي تؤثر عليك سواء من
قراءات أو سماعات أو تصرفات البيئة المحيطة ... لئلا ينفذ
كس ذلك في اتجاهات معينة ، ويؤثر على فكرك أو أسلوبك أو
هواك . كن ساهراً بذن على نفسك .

وراقب إتجاهاتك في الحياة ، وافحصها جيداً .

لأن كثيرين - في سهرهم الروحي - يراقبون جزئيات
تصرفاتهم فقط ، أما أنت فراقب أيضاً إتجاهاتك العامة ، نظرتك
الكبيرة للحياة ، آمالك ، شهواتك ... كن مثلاً كما كنت عبده
فكرة النكريس وتفديده حياته كلها لغيره ، ثم انك قد انحصرت
سيره الحلى ، لا يمكن أن يوصيه إلى هذا الإتجاه .

...هر من ندرته هذه خطواته ... هل
...ه كز هو . . . صاع ؟ أم لا

أى أنه لم يفقد اهدف . ولكن فقد الدرجة ...
فهو لا يزن سائر في الطريق ، ولكن ليس في نفس
المستوى ... أى هبط ووقليلاً عن درجته الأولى . فيبحث عن
السبب و يعالجه . إن كان ساهراً على نفسه وعلى مستواه . وهذا
يجرنا إلى نقطة أخرى وهى :

أسهر على نموك الروحي

فالشخص الروحي . ليس المفروض فيه فقط أنه لا
يخطئ . فهذه ناحية سلبية . إنما المفروض فيه أن ينمو في طريق
لكمال حسب أمر الرب وقال « كونوا كامدين » (مت ٥ : ٤٨) .
وكل الذين وقف نموهم . إما أنهم فتروا . أو أنهم سقصوا ...
ودوام التقدم يمنح الإنسان حرارة روحية . وانسغالا
بالإيجابيات لا السبب . كما يعطيه تواضع القلب . إذ ينظر
باستمرار درجات أعلى منه ..

والقدس بولس الرسول قال عن هذا النمو « أنسى ما هو
وراء . وأمتد إلى ما هو قدام » (فى ٣ : ٣) . وقال أيضاً
« إركضوا لكي تنالوا » (١ كو ٩ : ٢٤) .

فاسهر إذن على غمك ، لأن الطريق أمامك طويل ...
واحذر من الوقوف ، لئلا تتعرض للرجوع إلى الوراء .
ضع أمامك مثاليات الكتب ، ومثاليات القديسين ، في
كل عمل روحي ، وفي كل فضيلة من الفضائل ، وادفع نفسك
دفعاً إلى قدام . وبكت نفسك على أنك لم تصل بعد . وكما قال
القديس بولس الرسول «أيها الأخوة ، لست أحسب نفسي أنني
أدركت» ، «ولكني أسعى لعل أدرك» (في ٣ : ١٣ ، ١٢) .

حاسب نفسك ، وقارن حالتك بالذين سبقوك ...
ربما تجد زملاء كثيرين ، بدأوا معك الطريق ، ثم سبوك
وتركوك في الوراء ... بل ربما تجد تلاميذك ، أو أحداثاً في
الكنيسة ، قد ساروا بحمية وجدية وسرعة ، فسبقوك كما سقت
لسحفاة الأرنب ، لأنه كان نائماً ... فاسهر أنت ...

إحرص أن كل ساعة تخطوبك نحو الأبدية ...
يجب أن تخطوبك خطوة نحو القداسة والكمال ...
واسهر على أوقاتك ، لئلا تضيع منك عبثاً في أمور هذا العالم
لصالح ! بل تذكر قول الرسول «أنظروا كيف تسلكون
بصدق ، لا بجهلاء بل كحكماء ، مفتدين الوقت لأن الأيام
تتبرره» (١٥ ، ١٦ ، ٥٠) . نعم «مهتد وقت» ...

قَوِّمْ هَذَا . لِأَنَّ كَثِيرِينَ مِنَ الَّذِينَ لَمْ يَسْهَرُوا عَلَى خُلَاصِ
مَعْنَاهُمْ . وَحَتَّى تَنْتَهِي دَوَامَةُ الْحَيَاةِ . صَحُّوْا أَخِرًا فَوَجِدُوا أَنَّهُمْ فِي
الْأَرْبَعِينَ أَوْ الْخَمْسِينَ أَوْ السِّتِينَ مِنْ عُمْرِهِمْ . وَقَدْ ضَبَعُوا الْعُمْرَ
بِصَلَاةٍ . فِي نَحْوِ رِعْدَةٍ بِطَيَّةٍ . وَفِي أُمُورِ الْعَالَمِ الزَّائِلَةِ . دُونَ
أَنْ يَفْعَلُوا سَبِيلاً لِأَنْفُسِهِمْ . وَحَتَّى أَصْعَارُ سَعْوِهِمْ فِي الْمَكُوتِ ... !

إِذَا إِرْكَضَ بِكُلِّ قُوَّتِكَ . لَعَلَّكَ تَفْتَدِي الْوَقْتَ الضَّائِعَ
بِسَهْرِ عَنْ خُلَاصِ نَفْسِكَ . وَدَفْعِهِ نَحْوَ الْكَمَالِ الْمَطْهُوبِ .
فَكْتَبِرُونَ بِدَاوٍ مُتَحَرِّسٍ وَبِكَلَمَةٍ وَصَوٍّ بِسُرْعَةٍ بِسَبَبِ جَدِيدِهِمْ
وَسَهَرِهِمْ أُرُوحِي . مِثْلَ الْقَدِيسِ أَوْ عَسْطِينُوسَ لَدَى قَالِ لِلرَّبِّ
(أَخْرَجْتُ كَثِيرًا فِي حَبْثٍ) . وَلَكِنَّهُ رَكَضَ وَدَانَ ...

بِسَهْرِ دَنٍّ عَلَى وَقْتِكَ . حَتَّى نَعُوضَ السَّنَوَاتِ الَّتِي أَكْهَى
جُرَادًا . وَرَكَضَ بِكُلِّ قُوَّتِكَ نَحْوَ الْكَمَالِ . وَفِي الْقَدِيسِ أَرْسَانِيُوسَ
كَبِيرٍ لَمَّا تَأَمَّلَ هَذَا الْكَلِمَ . وَفِي لِلرَّبِّ :

لِلْآنَ أَنَا لَمْ أَبْدَأْ ... هَبْنِي يَا رَبُّ أَنْ أَبْدَأَ

لَذَلِكَ يَا أَخِي إِسْأَلْ نَفْسَكَ أَيْنَ تَذْهَبُ دَامَتِكَ وَلِبَاسُكَ ؟ لِيَهِيَ
تَكُونُ رَحِيمةً مُوفِّقَةً نَحْوَ الْكَمَالِ ... حَتَّى إِذَا جَاءَ الْوَقْتُ الَّذِي يَرِنُ
فِيهِ مِنَ الْأَرْوَاحِ . يُخَدِّسُ سَبِيحَتَكَ مَلَأَنَةً مُجَدِّدَةً . نَحْدُ رُوحَكَ مُسَوِّدَةً
مِنْ حَرِّهِ . فَتَقُولُ لَكَ «أَدْخِلْ بِي فَرَحَ سَبِيحَتِكَ»

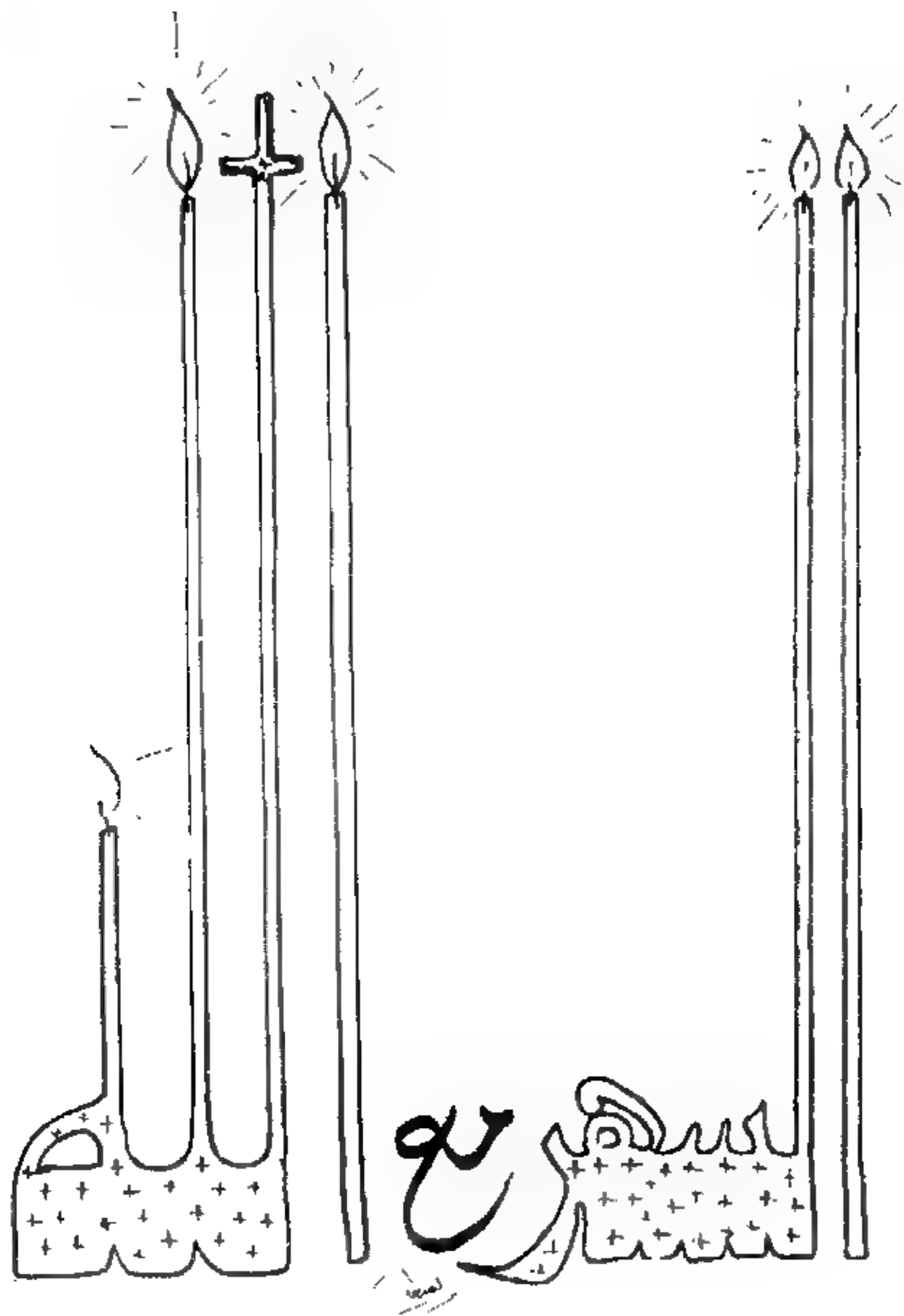
راقب نفسك . وتأكد بك سائر في الطريق ...

لا وقف . ولا نائم . ولا رجع إلى خلف . بعد سائر
باستمرار إلى قدم . لأن أول عبدة صولها في لزوم الكسير في
صوت الس هي « طوبهم الذين بلا عيب في الطريق .
السلكون في ناموس الرب . ومن كل قدوسهم يطهرونه »
إحرص أن تكون نفسك في الصريخ . وبلا عيب .
وكـ هر عن نفسك . سائر ذاتك باستمرار : أين أنا
لآن ؟ أين هي فكري ومسعري ؟ هل أنا حملاً في الطريق ؟
لستى لا كور سائر فقص . فإنا ركضاً يفضاً . كم ركض
المديسون بك فويهم . فقصو إلى حصص الآب ...
وكلمة أحيرة فوه في ختم هذا الموضوع وهي :

١٠ اسهر على خدمتك :

سهر على كل الذين وضعهم الرب في مسئوليتك . لكي
توصيهم إليه . وبذكر قول الرب الآب « لندين أعطيتني
حفظهم ... ولم يهلك منهم أحد » (عدس لندي أعطيتني لأعمل
قد كمتـ) (يو ١١ : ٤٠١٢) .

إن موضوع اسهر في الخدمة طوبى . سب ظن كذا مثل
هذا تسع ... إن هو نوح إن كتب نوح .



حسن يا أخى أن تسهر على خلاص نفسك ...

ولكنك لا تستفيد ، إن كنت وحدك في هذا السهر ...

أنت لا تستطيع بمجهودك الشخصى ، بدون معونة من فوق ، أن
تحرس نفسك ضد هجمات العدو . إنما الذى يحرسك حقاً ، هو الله ...
كم تقول فى آخر مزمور ١٢٦ من صلاة النوم :

إن لم يحرس الرب المدينة ، فباطلاً سهر الحراس .

وتذكر أنك كنيسة بهذا فى مزامير الغروب والهجعة الثانية . كم
تعمت أن تقول فى صلاة الستار « يارب أنت تعرف يفضة أعدائى ،
وصعف مسعتى أنت تعمده ، حافى . فاسترنى بأجنحة صلاحك ،
ثلاً لى ه سود الوفاة » . لذلك فى كل سهر على خلاص نفسك ،
تذكر قول رب تلاميذه القديسين :

« تدورون أن تعملوا شيئاً » (يو ١٥ : ٥) .

وهكذا فى كل جهادك المقدس . لا تحاهد وحدك لأن « العصى
من ذى لا تقدر أن تأتى بثمر ، إن لم تثبت فى الكرم »
(يو ١٥ : ٥) ... كرمة التى توصى إلى عصاة الحسد ، وهى نخلة
و ستعس و سمور و يثمر ... كمن أنت شكك ...

إسهر ، ولكن مع الله ، الذى لا نعس ولا ينام ...

وقل أنت وحدك لا يمكنك أن تعطف نفسك ...

رب تحفظ نفسك . الرب تحفظ دخولك وخروجك » (مر ١٢٠) .
سك تسوق ألبا في هـ مرمور في الغروب والمهجة الثانية « معوتى
من عبد رب ... » .

وقد اخنارت لك الكنيسة مزامير تصليها في صلاة الليل .
كلها نتحدث عن معونة الرب لك . وحفظه وحمايته ...
فأنت تصرخ إلى الرب قائلاً « ارحمنا يا الله ارحمنا . فإني كثير
م متلاًنا هوناً » مز ١٢٢ (١٢٣) . وتقول بعدها مباشرة « لولا أن
رب كان معي . لن قدم الناس علينا لانتعونا ونحن أحياء ...
مدرك الرب الذي لم يسلمنا فرسة لأسنانه . نجت أنفسنا مثل
عصفور من فخ الصيد . الفخ انكسر ونحن نجونا . عوننا باسم
الرب ... » مز ١٢٣ (١٢٤) .

وتقول هذا في مرمور « اسوكون على الرب مثل جبل صهيون »
مز ١٢٤ (مز ١٢٥) . وتقول بعده « أردد يا رب سبينا مثل لسيول في
الجنوب » مز ١٢٥ (١٢٦) .

إنه معنى واحد . عن عمل الرب لأجلك . وسهره لحفظك .
يتكرر في كل مزامير وقطع الليل .

إذن الخرسية ليست حراستك . إنما أنت نسهر فيها مع الله الذي
يحرسك . فتتأمن حفظه لك . وتطلب منه في المزمور الكبير قائلاً
« اشتاقت نفسي إلى خلاصك » « أحيى ككلمتك » « أردد عني

لئلا تعانينا الأباطيل " يا رب ، لك أنا فخلصني " أنظر إلى تذلي وانقذني " .
لتكن يدك لخلصي . . ضللت مثل الخروف الضال ، فاطلب عبدك ، فإنني
لوصاياك لم أنس " .
إذن من عند الرب : الخلاص والإنقاذ والمعونة . .

وفي صلوات الليل كما نطلب من الله المعونة ، ونصلب منه أيضاً
المعرفة ، والهداية والإرشاد والفهم . . .

نقول له في المزمور الكبير " علمني يا رب طرقك ، فهمني سبلك " " عبدك أنا ،
فهمني فأعرف شهادتك " " فهمني فأبحث عن ناموسك " " علمني حقوقك ،
وطريق عدلك فهمني " " إكشف عن عيني ، فأأمل عجائب من ناموسك " إهدني
في سبيل وصاياك ، فإنني إياها هويت " مز ١١٨ (١١٩)

ما أجمل أن تقف الإنسان أمام الله هكذا في اتضاع ، كعاجز يطلب منه
القوة ، وكجاهل يطلب منه المعرفة .

وهكذا تعلمنا الكنيسة أن نخاطب الله في سهر الليل . . الإنسان الذي نراه في
النهار ، يملأ الدنيا حركة ونشاطاً وعملاً ، وربما يقف في مجالات عديدة يعلم
آخرين . . نراه في سهر الليل ، يقول للرب " علمني ، فهمني ، إهدني . . "

وفى صلوات الليل يأخذ القوة التى تسنده فى النهار . .

مسكين إذن الذى ينام الليل ، دون سهر ، و لا يأخذ من الله قوة يعمل بها فى النهار . . .

ولكن هل الإنسان الروحي ، يعمل هذا فقط فى سهر الليل ، وفى صلوات الليل ، أم فى النهار أيضاً؟

الروح تسهر بالنهار أيضاً ، وتعمل هكذا مع الله .

ويمكننا أن نراجع الصلوات التى تقدمها لنا الكنيسة فى النهار ، فنرى نفس الروح . وكمثال لذلك ما نقوله فى صلاة باكر :

أتر عقولنا وقلوبنا وأفهامنا يا سيد الكل ، هب لنا فى هذا اليوم الحاضر أن نرضيك فيه . .

إذن هى هبة من الله لنا ، أن يعطينا هذه النعمة ، أن نرضية حقاً ما أعمق للصلوات التى تعلمنا الكنيسة إياها . أترككم الآن لتتأملوا هذا الكنز العظيم ، فى سهر النهار وسهر الليل . .

والى اللقاء فى كتاب : خطوات إلى الله .



فهرست

صفحة

٥	مقدمة
٧	سهر الجسد سهرأ روحياً
٨	سهر الجسد مع الروح
١٨	سهر القديسين
٢٦	طقس الكنيسة في سهر الليل
٣٣	سهر الروح
٣٤	أهمية سهر الروح
٤٣	كيف يكون الإستعداد
٤٧	كيفية السهر الروحي
٧٥	السهر مع الله

الكتاب المقبل :

خطوات إلى الله

الذى يسندك فظ روحياً ، تواجهه خطوات إلى الله .
منها : مخافة الله ، ومعرفة الله ، واللقاء مع الله ، والصبر مع
الله ... نود أن نحدثك عنها ، أو عن بعضها ...

فلم الكتاب

بسم الآب والإبن والروح القدس
الإله الواحد آمين

سهر الجسد يساعد على
سهر الروح ، إن كان سهرأ
بخطيئة روحية ...

ولكن سهر الروح أهم .
وإن سهرت الروح ، فإنها
تجعل الجسد يسهر معها .

ما هو سهر الروح ؟
وكيف يكون ؟

وما معنى السهر مع الله ؟
وما هو طقس الكنيسة
لسهر الجسد مع الروح ؟

عن هذا كله ، يريد هذا
الكتاب الصغير أن يحدثك .
فليتك تنصت إليه ...

شهادة الثالث